الكرة الطائرة

تقنيات حديثة في التعليم والتدريس

دكتور

زكي محمد محمد حسن

رئيس قسم الألعاب

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية



ملتقى الفكر

٤٤ش سوتير- الأزاريطة

☏ ٤٨٤٤٦٢٣ اسكندرية

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قَالَ قَدْ جِئْتُكُمْ بِالْحِكْمَةِ وَلِأُبَيِّنَ لَكُمْ بَعْضَ الَّذِي تَخْتَلِفُونَ فِيهِ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَطِيعُونِ﴾

«صدق الله العظيم»



إهداء

إلى زوجتي رمز العطاء... شكرا

إلى الاعزاء

ابني مهندس / بلال

توأمي اسماء وشيماء

أملي في الحياه

إلى عشاق الكرة الطائرة

في مجال التدريس والتدريب والتحكيم

أهدي كتابي

المؤلف

Keys or Signals مفاتيح الإشارات

Coach =	مدرب	C
Player With ball =	لاعب كره	°X
Player =	لاعب	X
Path of ball =	طريق (خط سير الكرة)	---->
Path of Player =	خط سير اللاعب	———►
Traget Player =	لاعب كهدف	Δ
Rolled Ball =	كرة مدحرجة	~
Setter =	معد	S
Tosser =	قاذف	T
Box, Chair, or Officials Stand =	كرس/ صندوق/ ستاند قانونى	h
Feeder =	مغذى للكرات	
Right Back Player =	لاعب أيمن خلفى	RB
Center Back Player =	لاعب منتصف خلفى	CB
Left Back Player =	لاعب أيسر	LB
Right Forward Player =	لاعب أيمن أمامى	RF
Center Forward Player =	لاعب منتصف أمامى	CF
Left Forward Player =	لاعب أيسر أمامى	LF

فهرس الكتاب

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

المقدمـة

مما لاشك فيه أن ارتفاع مستوى التقدم الرياضى المعاصر خاصة فى الحقبة الأخيرة من قرن مضى كان هدفا يسعى إليه الكثير من العلماء والمتخصصين فى المجال الرياضى عامة ومجال الألعاب وبعض الأنشطة الرياضية المتميزة خاصة، وعلى العموم مازال العديد من هؤلاء العلماء يسعون إلى استمرارية التطور العلمى فى المجال الرياضى كهدف أسمى يقتحمون به الألفية الثالثه مستغلين وخاضعين لذلك التطور الهائل للتقنيات الحديثة فى شتى المجالات.

فمنهم من سعى إلى تقديم المعارف والمعلومات بصورة مبسطة لمدربيهم بهدف الاعداد والتنمية لبلوغ المستويات العالية، ومنهم الكثير ممن أجرى العديد من البحوث بهدف التطوير والتغيير وتقديم أحدث النظريات العلمية من أجل رفع شأن الرياضة بالأسلوب العلمى، وإيمانا منهم بأن العلم هو أساس لكل شئ فى الحياة، ولقد أدت هذه النظرة للعلم إلى استمرار الدفع العلمى للمسيرة العلمية التى أنعكست على العديد من المؤلفات العلمية الرياضية التى أصبحت تذخر بها المكتبة الرياضية الآن.

والكرة الطائرة شكلا من أشكال العاب الكرة وأحد الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة التى تتميز بحدة الإثارة ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفدائى وأيضا من خلال القدرة على التحكم والتمكن من المهارات الحركية الأساسية الخاصة وكذا التفرد ببعض المهارات الفردية التى تميز لاعب عن آخر فى ضوء ما يتمتع به من خصائص.

ولقد حاول العديد من المؤلفين الأكاديمين والمتخصصين والخبراء فى مجال تدريب وتدريس الكرة الطائرة معالجة العديد من الموضوعات الخاصة بها، وكلها أفكار ومجهودات جديرة بالاحترام، إلا أن المكتبة المصرية بوجه خاص والعربية بوجه عام مازالت تفتقر إلى الكثير من الموضوعات الهامة والمتسعة والمعقدة والتى تعمل على رفع شأن اللعبه فى المحافل الدولية.

ولقد حاولت فى هذا الكتاب أن أقدم محاولة لتطبيقات فى تقنية حديثة لطرق التدريس عامة والتدريب خاصة، مستخدما فى ذلك أحدث الخطوات والتى تمثل الطريق إلى النجاح فى الكرة الطائرة، متناولا أنماط وتكوينات الدراسة التكنيكية لمهاراتها، وكذا التدريبات التطبيقية محاولاً بذلك أن أساعد كل من المدربين فى

مجال التدريب، والمدرسين فى مجالات التدريس المختلفة من كليات ومعاهد عليا للتربية الرياضية، وكذا المدارس الرياضية، وأيضا مساعدة لاعب الكرة الطائرة من خلال الممارسة التطبيقية، وذلك بامدادهم جميعا بالمعارف النظرية المستخدمة بهدف تغيير أو تبديل بعض المفاهيم الخاصة حول كيفية تدريس وتدريب الكرة الطائرة.

والمرجع الذى نقدمه اليوم أعتمد على التدرج من السهل إلى الصعب، فهو تدرج بسيط يعطى كل من المدرب والمدرس واللاعب الدعائم الفنية فى الاساسيات الحركية للعبه، ومختلفا فى ذلك مع هؤلاء الذين رأو فى فترة من الفترات أن نبدأ بتعليم المهارات ذات الحساسية العالية فى الاداء مثل التمرير، ومختلفاً أيضا مع هؤلاء الذين رأوا، أن التعليم أو التدريب يجب أن يبدأ حسب التسلسل المنطقى لأحداث المباراة، فنبدأ بالإرسال ثم الاستقبال... الخ، وعلى العموم فى مجالنا فإن الخلاف لا يفسد للود قضية، بقدر ما يساهم فى حل القضية، الا وهى الطريقة المثلى بتعليم وتدريس وتدريب الكرة الطائرة.

لذا، فقد تناولت فى مؤلفى هذا بأسلوب مباشر وسلس وتسلسل منطقى العديد من الموضوعات بداية بالفصل الأول الذى تناولت فيه ما تحققه الكرة الطائرة من أهداف متمشيه مع أهداف الدولة فى ج.م.ع من خلال وزارة الشباب والرياضة، كذلك تناولت فى الفصل الثانى علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الأخرى، ثم الإحماء وأهمية إعداد اللاعب لممارسة الكرة الطائرة فى الفصل الثالث، ثم كيفية تعلم التحركات الصحيحة فى مختلف أوجه اللعب، فالإرسال، الاستقبال، التمرير بأنواعه وأشكاله المختلفة، فالصد إلى الضربات الهجومية، يتخلل ذلك المزج والخلط بين المهارات الحركية الاساسية المختلفة بداية من مزج أو خلط مهارتين إلى ست مهارات ممزوجة أو مركبة، وختاما بالطريقة الهجومية والدفاعية المعروفة إلى الطرق الهجومية والدفاعية الدولية مع التعضيد لكل مهارة بمجموعة من التدريبات البسيطة والمركبة التى تعمل على اتقانها وتثبيتها من خلال محاولة تحقيق أهاف هذه التدريبات، وختاما بمواقف اللعب المختلفة إلى إختيارات اللعب والألعاب المتنوعة، وذلك كله فى ست وعشرون فصلا، أخرجتها بطريقة مختلفة جديدة من حيث التقديم المهارى إلى المراحل الفنية الثلاث إلى كيفية معالجة الاخطاء، معضدا ذلك ببعض الأشكال التوضيحية وكيفية الاسترشاد بها تحت كل شكل وتدريب، راجيا من العلى القدير أن

يكون محتوى هذا الكتاب عونا لعشاق الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، وداعيا المولى عز وجل بالتوفيق السداد للأخذ بكل ماهو جديد ويفيد المجال .

ولا يسعنى فى ختام هذا التقديم إلا أن أتوجه بمزيد من الشكر والامتنان إلى ملتقى الفكر للنشر والتوزيع، التى سعدت بنشر وتوزيع كتابى من خلالها بأعتبارها أحد دور النشر المتميزة بمحافظة الإسكندرية، وإننى لأنتهز هذه الفرصة وأشيد بكل من عاون فى إخراج هذا الكتاب فى هذا الشكل المتميز الرائع ، ولئن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء.

والله ولى التوفيق

الاستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن



١ الفصل الأول

ما تحققه الكرة الطائرة من أهداف التربية الرياضية



الفصل الأول

ما تحققه الكرة الطائرة

من أهداف التربية الرياضية

بعرض الأغراض التى تعمل التربية الرياضية على تحقيقها، والتى وضعها المجلس الأعلى الشباب والرياضية (وزارة الشباب حاليا) فى ج. م. ع نستطيع أن نعرف مقدار ما تحققه لعبة الكرة الطائرة لممارسة هذه الأغراض :

أغراض التربية الرياضية التى وضعتها وزارة الشباب والرياضة فى ج. م. ع :

١ – تنمية الكفاية البدنية وصيانتها.

٢ – تنمية المهارات البدنية النافعة فى الحياة اليومية.

٣ – تنمية الكفاية العقلية.

٤ – تحقيق النمو الإجتماعى.

٥ – التمتع بالنشاط البدنى.

٦ – ممارسة الحياة الصحية السليمة.

٧ – تنمية صفات القيادة الصالحة.

٨ – تنمية القدرات والمواهب الرياضية.

وعندما نتكلم عن الأغراض التى تحققها لعبه الكرة الطائرة كنشاط رياضى نقصد الجانب المضئ منها وكذا ما يكتسبه اللاعب عندما يمارسها ؟ وما مدى ما تحققه الكرة الطائرة من أغراض التربية الرياضية ؟ للإجابة على ذلك نوضح الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية وشكل من أشكال النشاط الرياضى تعتبر من أفضل الألعاب التى تعمل على تحقيق عناصر اللياقة البدنية مجتمعه للاعب، والتى تجنى بسرعة بطريقة محببة بواسطة النشاط التنافسى، وليست الكرة الطائرة فقط بمثابة حركات وتمرينات دقيقة وإنما تعتبر أيضا لعبة مثيرة مشوقة تتميز بالديناميكية والآثارة وارتفاع مستوى الأداء لأنه من خلال مزاولتها يظهر موقف جديد فى كل وقت يقوم به الفريق، ففى لحظة يكون الفريق فى موقف هجومى وفى آخر فى موقف دفاعى وعن طريق تناول الكرة ينمو عند اللاعب أو الفريق التصميم، الثقة بالنفس، الرغبة فى الفوز، وكذلك الإيمان بالنفس، ليس هذا فقط بل نجد أنها تكسب ممارسيها قيم شتى تتضح لنا من الأغراض التالية فمثلا :

١ - التنمية البدنية والصحية :

عادة ما يعتبر الفرد فى مرحلة النمو خاصة عندما يحقق التقدم البدنى، والرغبة فى الدفعة الجسمانية، التى تجعل اللاعب يقوم بأداء أى شكل مما يسهم فى تحقيق الكمال البدنى والصحى، ولقد أعلن رجال التربية والمدربون والكتاب الرياضيون فى مجال الكرة الطائرة أن ممارستها كأحد أنواع النشاط الرياضى تعمل على تحقيق النمو المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم المختلفة فهى تكسب الفرد القوة والتحمل والمرونة والسرعة والرشاقة والدقة والتوافق بمعنى أنها تساعد ممارسيها على زيادة مدى الحركة العام وتمنحهم القابلية للقيام بمهارة ناجحة فى أقصر وقت ممكن مع تغيير اتجاههم بسرعة وبتوقيت سليم إذا ما إقتضى الأمر ذلك، وتمنحهم القدرة على التحكم فى حركات نحو هدف معين والقابلية على تحويل مجموعات من العمل البدنى إلى نموذج مهارى يفى بمتطلبات اللعبه.

وفيما يلى بعض التغيرات التى تحدث فى الجسم عن طريق إشتراك الفرد فى برنامج تدريبى مناسب للكرة الطائرة.

أ - تزداد عضلاته الجسم شدة وحجما : وتتوقف هذه الشدة وهذا الجسم على مقدار العمل الذى تقوم به تلك العضلات.

وتتطلب لعبة الكرة الطائرة عملاً عضلياً من جميع عضلات الجسم الكبيرة والصغيرة على حد سواء ولهذا فإن الكرة الطائرة تنمى عضلات الجسم نمواً متزناً متناسقاً بجانب القوة البدنية.

ب - تحقق التوافق العضلى العصبي للجسم : إن متطلبات المهارات المتعددة وتباينها وضرورة الربط بين كل منها ينمى لدى اللاعب التحكم فى جميع أجزاء الجسم ويصبح الجسم مزوداً بأداء حركات ماهرة ذات توافق مرتفع وكذا عن طريق التدريب على الكرة الطائرة تزداد رشاقة وكفائه الحركات بالإضافة إلى التخلص من الحركات الغير هادفة.

جـ - تصبح العظام والخلايا الضامة والواصلة أكثر شدة وقوة ومقاومة: وتتضمن هذه الميزة عمليا حماية من يملكها من إصابة فى العظام أو ملخ فى المفاصل ويحدث هذا التغير فى الجسم نتيجة للتدريب المنتظم.

د - زيادة كفاءة عضله القلب : فنحن نعلم أن القلب يستريح بعد كل ضربة حيث

يعاد ملئه بالدم فى تلك الفترة للقيام بالضربة التالية. وقلب اللاعب الرياضى الممارس للعبة الكرة الطائرة يؤدى ضرباته ببطء وهذا يعنى أن ذلك القلب قوى فى حركته بمعنى أنه يقوم بعملية ضخ الدم بمجهود قليل وبالتالى يتيح له ذلك وقتاً كبيراً للراحة، ومما لاشك فيه أن القلب الذى يمتلك مثل تلك الصفات وهو قلب قوى ذا كفائة كبيرة لكى يفى المتطلبات اللعبه وكذا متطلبات الحياه اليومية.

هـ - تتحسن دورة الجسم الدموية : عندما يؤدى الجسم أى عمل عضلى مستمر فإن عضلاته تحتاج إلى إمداد كبير من الوقود الذى ينتقل إليها بواسطة الدم حتى تتمكن من إنجاز العمل، وتعمل الدورة الدموية المتزايدة فى العضلات على السماح لها بالعمل لفترة أطول وبتركيز أكثر دون حدوث التعب بسرعة.

وفيما سبق لا يعتبر حصراً لما يحدث من تغيرات وظيفية فى الجسم نتيجة لمزاولة الكرة الطائرة وإنما هو فقط على سبيل المثال.

كما تعمل الكرة الطائرة على اكتساب العادات الصحية السليمة كسلوك يصبح فيه حكم العادة مثل النوم - التغذية - النظافة. كما أنها تتيح للاعب الكرة الطائرة الفرصة للتأكد من سلامته صحياً عن طريق الكشف الطبى الدورى والكشف الذى بداية الموسم الرياضى المباريات ولما كان من الواجب أن يلم لاعب الطائرة ببعض اصابات مثل الخلع والجذع والكسر، الإسعافات الأولية فإنه يكتسب بذلك بعض المعلومات الصحية النافعة له فى حياته.

الناحية العقلية :

اللاعب وحده واحدة، فالعقل والجسم والشعور لا يمكن فصلها، فكل منها يؤثر فى الأخر، ولا يمكن أن يتصرف الجسم تصرفا هادفا دون سيطرة العقل لهذا لا يمكن أن نفصل الناحية الحركية عن التفكير، لأن كل حركة أو مهارة يقوم بها اللاعب لابد وأن يسبقها فترة من التفكير فى ماهيه الحركة، وإذا ما حللنا لعبة الكرة الطائرة نرى إنها تطلب درجة كبيرة من التفكير وسرعة البديهة وأحكام الخطط ثم تغيير هذه الخطط فى بعض المواقف وبهذا تعمل الكرة الطائرة على تنمية مدارك اللاعبين وتوسيع خبراتهم وتنمى الذكاء وحسن التصرف فيما يقابلهم فى مختلف المواقف أمام مختلف المتنافسين والواقع أن هناك ثمة تشابه كبير بين الحياة العادية وحياة لاعبى الكرة الطائرة داخل الملعب وعلى وجه العموم فإننا نرى أن العقل يعتمد إلى

حد كبير فى حل المشكلات على الخبرات السابقة التى تحدث فى حياته سواء على ملعب مفتوح أو صالة مغلقة أو خارجها كما أنه عن طريق ممارسة اللاعب الكرة الطائرة يكتسب نوعاً من المعرفة بما فيها من قوانين ولوائح معتمدة. كما أنها من الوسائل المناسبة لتنشيط ذاكره العقل وقدراته نظراً لتعدد مواقفها.

٣ - الناحية الإنفعالية والنفسية :

إن لعبة الكرة الطائرة تعمل على تطوير سلوك لاعبيها الإنفعالى من مختلف المشاعر والإندفاعات والإستجابات الجسمية والفسيولوجية فيأخذ فى التميز بين تلك الإستجابات (التى من مظاهرها الحزن ـ الغضب ـ المرح) فالتحكم فى النفس وعدم فقد الأعصاب هى صفات تفرزها هذه اللعبة عند تقارب النقاط أو تفوق الفريق الأخر بأكثر من شوط ومن خصائصها أيضا قبل المباراة مباشر فإننا نشاهد يصافح كل الفريقين منهما الآخر ويتمنى له حظاً سعيداً وأثناء اللعب كل يؤدى مباراة نظيفة فى ظل قانون وقواعد اللعبة وبعد إعلان النتيجة يصافح الفريق الفائز الأخر ويتمنى له الفوز فى المرات القادمة وفى نفس الوقت يهنئ الفريق المهزوم خصمه بفوزه وبهذا يحدث للإنفعالات لاعب الكرة الطائرة حيث ترتقى عملية إعلاء لمستوى أرقى.

٤ - الإعتماد والثقة بالنفس :

يعرف الكثير من رجال التربية الرياضية الحديثة ألعاب الكرة ومنها الكرة الطائرة بأنها تعتبر من أحسن الرياضيات التنافسية، حيث أنهم يرون أنها تتحمل فى طياتها فرصة تنمية الإعتماد والثقة بالنفس والرغبة فى التفوق وروح الإنتصار والفوز تلك الدوافع الخاصة التى تمثل الميراث الطبيعى للشباب، وجميع الشباب تقريبا يرغبون فى وضع أنفسهم فى تلك المواقف التى يعتمدون فيها على أنفسهم والتى يتوقف فيها الفشل أو النجاح على ذكائهم وسرعتهم ومهارتهم وقوتهم فى الكرة الطائرة حيث هى من الألعاب التى تتيح للفرد الفرصة لتنمية التعبير عن أنفسهم والإعتماد عليها من خلال هذه المقومات التى تميز الألعاب الجماعية التى تنمو فيها شخصية الأفراد كأجزاء فى الفريق الذى يقاد بواسطة فرد، وتلك مواقف مثالية يتجلى فيها بوضوح تنمية الإعتماد على النفس والمقدرة على اتخاذ القرارات وحتى فى الأوقات التى يلقى اللاعب خاصه إذا كان موهوبا فيها ضغطا لفترة ما وغالبا ما تكون حالاته من التعب البدنى الشديد يستطيع عن طريق الخصائص سابقة الذكر التخلص منها وعن

طريق الأداء الجيد المتقن يستطيع اللاعب أن ينمى الشجاعة والثقة بالنفس.

٥ - القيم الإجتماعية :

يعتقد كثير من الناس أن الفوائد الأساسية التى تجنى من مزاولة الأنشطة الرياضية عامة والألعاب الجماعية خاصة تكمن فى مجرد التنمية البدنية والجلد، ولقد يتجاهلوا بذلك معرفة أن الجائزة الكبرى التى يجنيها الرياضى من المباريات الرياضية هى تنمية مكونات الشخصية تنمية مرتفعة وفى الواقع لو نظرنا إلى لعبه الكرة الطائرة نجد أنها تضع لاعبيها فى صورة مصغرة لكفاحه فى حياته العادية ففى كلاهما تنافس ونضال وفى كلاهما كفاح وفوز وفشل وهزيمة وفى كلاهما مسئوليات وواجبات وحقوق هذا ما يدل على أن ممارسة الكرة الطائرة فى وسطها الصغير ما هو إلا نواه المجتمع الكبير وصورة مصغرة منه.

وبهذا تعمل الكرة الطائرة على تأهيل لاعبيها للإندماج فى المجتمع كما أنها تعودهم التعاون والعمل الصالح وباتباع قوانين اللعب وتقاليده والخضوع لها هو فى حد ذاته تربية على طاعة القوانين والمجتمع وتقاليده فعن طريق اللعب يضطر اللاعب للخضوع للقوانين مرة ثم مرة ثانية ثم ثالثة، وفى كل مرة يجد نفسه أكثر استعدادا للخضوع للقوانين ويصبح ذلك عنده عادة لا فى لعبة فحسب بل فى حياته العادية كذلك كما أنه فى لعبة الكرة الطائرة يتدرب الفرد على القيادة والتبعية خاصة إذا ما أوكل إليه قيادة الفريق من خلال العمل على رئيس فريق فنربى بذلك قائد ناضج للمجتمع الذى يعيش فيه.

كما هناك بعض الأشخاص الذين يسلكون سلوكاً عدوانياً فى بعض مواقف اللعب مثلا فإن حسن توجيههم من قبل المدرب أثناء الوقت المستقطع أو عند التبديل وكذا أوقات الراحة بين الشوط، فهذا يجد المتنفس الصحيح المناسب عن طريق المنافسة الشريفة، ومن هذا تعمل الكرة الطائرة على تطوير وتعديل وتحرير سلوك المقاومة والإعتداء إلى سلوك منتظم يفيد اللاعب ويفيد مجتمعه.

وكذلك عن طريق اكتساب بعض اللاعبين مهارات يتفوقون فيها فان ذلك يعوضهم عما يشعرون به من حرمان من نواحى أخرى فى حياتهم الواقعية وبذلك يتحقق للأفراد طمأنينة اجتماعية ثابتة.

هذا ويمكن أن تكون الكرة الطائرة لعبة ترويجية حيث أن الإستغلال المثمر لوقت الفراغ يعتبر دائما غرض هام من أغراض التربية وذلك تكملة عن لعبة الكرة الطائرة الشاطئية وبهذا يتمكن اللاعب من الإستمرار فى رياضته التى كان يشترك فيها وبذلك يستطيع اللاعب الاستمتاع مع الأصدقاء الذين عرفهم إلى جانب المتعة التى يكسبها من مزاولة أعمال بدنية مفيدة.

ولا خلاف على أن التدريب الجيد والإستمرار فيه يؤدى بلاعب الكرة الطائرة إلى مستوى البطولة.

وبهذا العرض نستطيع أن نتبين مدى ما تحققه الكرة الطائرة من أغراض التربية الرياضية سواء بالطريق المباشر أو غير المباشر.

٢ الفصل الثانى



علاقة الكره الطائره
بالعلوم الطبيعية
علاقة لعبه الكرة الطائره
بعلم الميكانيكا الحيويه
علاقة لعبة الكرة الطائرة
بعلم التشريح الوظيفى
التشريح السطحى الوصفى
لمدرب الكرة الطائرة

الفصل الثانى

علاقة العلوم الطبيعية بالكرة الطائرة

لقد تأثرت الرياضة بوجه عام تأثيراً كبيرا وملحوظاً فى القرن الذى أنقضى ببعض العلوم الطبيعية التى تقوم بخدمة الأداء الحركى فى شتى المجالات.

فنجد أن البحث العلمى قد أهتم بدراسة حركة الإنسان اهتماماً كبيراً بغرض الوصول بالحركة الرياضية إلى أعلى مستوياتها مع الاقتصاد فى الوقت والجهد والطاقة فأجريت الأبحاث والدراسات لمعرفة العلاقات الميكانيكية والوظيفية ومدى تأثيرها على حركة، الإنسان ومدى الإستفادة من قوانينها بالارتقاء بالأداء البشرى إلى أعلى كفاءة، وكان للتنافس الدولى الكبير فى الميدان الرياضى أثره فى ضرورة الإلتجاء إلى الأسس العلمية الميكانيكية والفسيولوجية والتشريحية من أجل إنجاز إنتصارات دولية عن طريق استخدام كافة هذه الأسس متداخلة كأساس لتقدمها وانجاحها.

وبما أن علم الحركة يبحث فى الناحية الشكلية والوصفية لحركة الإنسان ومدى إنسيابها وجمالها وتوقيتها فإن من الصعب جداً تقييم هذه الظاهرة بدقة تامة. وذلك يعتبر تقييمها تقديراً ذاتياً بينما نجد أن علم الميكانيكا الحيوية يقيم مظاهر الحركة موضوعياً من خلال الخوض فى معرفة مسببات الحركة ومن السهل قياس مظاهرها الكمية مثل السرعة والقوة وكمية الدفع فيها. بينما نجد علم التشريح الوظيفى الرياضى يصف العمل العضلى للحركات المختلفة وفقاً لقوانين العمل العضلى وميكانيكيته، بينما علم وظائف الأعضاء يبحث فى تأثير المجهود البدنى على قيام أجهزة الجسم بوظائفها ومدى المقدرة الوظيفية للإنسان وعن طريق التحليل الحركى لمظاهر النشاط الرياضى حتى يتمكن المدرب ومدرس التربية الرياضية من إيجاد الترابط بن هذه المظاهر وبين قوانين العلوم الطبيعية والتى من شأنها فتح المجال أمام المهتمين بشئون الحركة لتطبيق هذه النظريات تطبيقاً ميدانيا لرفع المستوى الفنى للاعب إلى جانب زيادة ثقة المدرب من نفسه، وإستناداً لمهنه التدريب الرياضى على الأساس العلمى السليم.

ونسوق فيما يلى تحليلاً للعلاقات الميكانيكية والتشريحية والفسيولوجية على الأداء الفنى للكرة الطائرة.

علاقة الكره الطائره بعلم الميكانيكا الحيوية

فى هذا الصدد سنضع أعيننا المبادئ الخمسه للميكانيكا الحيوية التى وضعها الدكتور (هو خمود) ومدى الاستفادة من المبادئ الخمس فى علم الرياضى.

المبدأ الأول: يبين أنه كلما كانت هناك حركة تمهيدية لأى مهارة كلما زادت سرعتها وقوتها هذا هو ما يدل عليه القانون بإختصار ومن الممكن الإستفادة به فى الكرة الطائرة بأن نجعل لمهارتها وخاصة التى هى على صورة مهارات حركية مركبة لا ينفصل العمل فيها فى أى خطوة عن الأخرى، ولكن لابد أن نستفيد من خطوات الإقتراب مثلا كحركة تمهيدية له ووضع ابتدائى للضرب وبذلك نحصل على أعلى حركةممكنة.

المبدأ الثانى: فهو يبحث عن مسافة العجلة فى الضربة الهجومية المستقيمة حيث وجد أن هذه الضربه من أقوى الضربات من ناحية أخرى أن الضربة الأكثر قوة بين ضربات الإرسال هى المستقيمة فهى أنسب وأسرع وأقوى الضربات، المرسلة حيث الضربة تسير بعجلة فى خط مستقيم يتبع ذلك طاقة حرارية وبالتالى سرعة الجسم نتيجة عن قوة العضلة فى اتجاه السير وطول مسافة العجلة، فإذا قارنا بين نفس الضربة الهجومية فى خط المستقيم وبين الإرسال الخطى فى منحنيه فى حالة تحركها بعجلة فى خط منحنى سنجد أنها تحتاج إلى بذل قوة أكبر حتى تصل إلى نفس السرعة فى الحالة الأولى وذلك عند ثبات طول مسافة العجلة فى الحالتين نرى أن الإرسال فى الخط المستقيم يحتاج إلى قوة مركزية جاذبة بالإضافة إلى القوة العضلية للخط مستقيم.

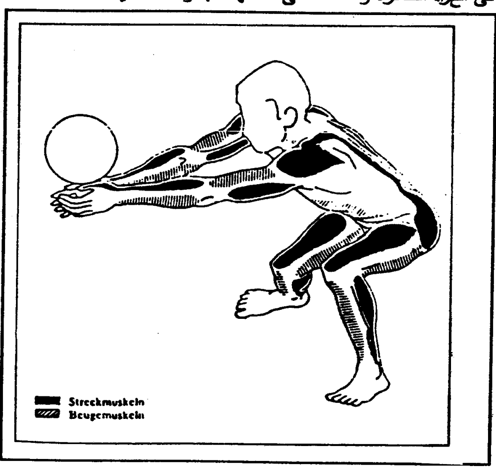
المبدأ الثالث: أما المبدأ الثالث فيتناول توافق الدفع الإضافى وهذا المبدأ يتركز فى أنه يجب أن تنتهى تأنى جميع القوى المشتركة فى الحركة المسببة للعجلة فى لحظة واحد، وهذا يعنى أنه يجب أن يكون هناك توافق بين تأثير قوى العضلات المادة للأطراف السفلى زمنيا مع تلك التى تعمل على فرد الذراع وتوجيه كف اليد بحيث ينتهى فى زمن واحد. كما فى مهارة الضرب الهجومى.

ورغم أن علم الحركة يقول - أن سريان القوة ينتقل من مفصل إلى مفصل ومن عضله إلى عضله حتى تصل إلى كف اليد وهذا حسب ظاهرة الإنتقال الحركى إلا أنه يمكننا أن نقول أن الإنتقال فى كلتا الحالتين موجود، ولكن السرعة والقوة قد

تختلف، فنجد مثلاً فى حالة اللعب حسب ظاهرة الانتقال أن القوة فعلاً تسير من مفصل إلى مفصل ومن عضلة إلى أخرى ولكن يمكن أن تصل إلى قوتها فى لحظة واحدة علما أن انقباض وارتخاء العضلة الفخذية الإلييه أبطأ من عضلات الذراع، إذا ما استطعنا الوصول إلى هذا فنكون قد وصلنا بالمهارة (كما فى التمرير من أعلى أو من أسفل اليدين معاً) إلى مرحلة الأداء الجيد.

المبدأ الرابع : وهو زمن رد الفعل وهذا يتمشى مع قانون نيوتن الثالث فإذا ما استخدم هذا المبدأ لعبة الكرة الطائرة نجد أنه فى حالة استخدام تمريرات قطرية، كذلك التحرك القطرى فإن هذا التمرير أتصف بقوة أسرع وأقوى ولهذا يفضل ويحسن أن يكثر تدريب على التمريرات مع استخدام هذا النوع من التحرك.

المبدأ الخامس : أما المبدأ الخامس وهو مبدأ ابقاء كمية حركة الزاوية فإنه يمكن تطبيقه فى الكرة الطائرة وخاصة التى تشملها مجموعات كميه.



شكل(١)
العضلات الأساسية للعبة الكرة الطائرة

علاقة لعبة الكرة الطائرة بعلم التشريح الوظيفى

يؤثر التركيب الجسمانى للإنسان سواء اثناء الحركة أو الثبات تأثيراً كبيراً على الأداء الرياضى فتركيب جسم لاعب الكرة الطائرة وبناءه العضلى تؤثران على مقدرته الحركية فى أثناء المنافسة، ونظراً لأهمية التشريح الوظيفى والعمل العضلى فى الكرة الطائرة فإننا سوف نسوق فيما يلى تحليلاً لأثار هذا العلم على لعبة الكرة الطائرة.

أنواع الأجسام :

إن جزءاً كبيراً من الأداء الرياضى يعبر تعبيراً ديناميكيا عن خصائص الجسم البشرى، والإختلافات فى أشكال الأجسام لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابات إلى ما تتطلب أوجه النشاط الرياضى المختلفة وبتطبيق ذلك يستطيع المدرب إرشاد لاعبه إلى نوع الوزن الذى يناسبه. ولقد قام (شيلدون) بتقسيم الأجسام إلى ثلاثة أنواع هى: (سمين - عضلى - نحيف).

ولقد قام العديد من المتخصصين فى مجال الاختبار والقياس والانماط بدراسة الأداء البدنى وعلاقته بالشكل الجسمانى عن طريق اختبارات حركية وأخرى بالقوة، ووجدوا ما يلى :

أ – أن أصحاب الشكل العضلى أقوى من السمين والنحيف.

ب – السمين أقوى من النحيف.

جـ – النحيف أسرع وأخف وأجلد من السمين.

د – أصحاب الشكل العضلى أكثر خفة وسرعة وجلداً من النحاف والسمان.

هـ – تعمل زيادة الوزن عند السمان وقلة القوة عند النحاف على تخلفهم فى إختبارات اللياقة البدنية.

تأثير عظام الجسم كروافع فى الكفائة الحركية :

لقد تمفصلت العظام الهيكلية للجسم فى أماكن المفاصل الحالية والتى تعتبر مناطق الحركة فى الجسم، وتندغم عضلات الجسم فى أماكن قريبة من المفاصل بطريقة تجعل تطبيق قوتها فى أفضل الأماكن للحصول على أكفأ عمل للروافع، وهناك ثلاثة

أنواع من الروافع العظيمة فى جسم الإنسان هى :

أ - **رافعة من النوع الأول :** ويكون محور ارتكازها واقعاً بين ذراع القوة وذراع المقاومة كما فى حركة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية على الساعد حول محور المرفق.

ب - **رافعة من النوع الثانى :** ويكون محور ارتكازها فى أحد طرفيها والمقاومة واقعة بين هذه النهاية والقوة كما فى حركة عضلات خلف الساق عند العقبين والإرتكاز على المشطين.

جـ - **رافعة من النوع الثالث :** ويكون محور إرتكازها فى أحد طرفيها أيضا والقوة واقعة بين محور الإرتكاز والمقاومة كما فى عمل العضلة ذات الرأسين العضدية عند ثنيها لمفصل المرفق.

ونستطيع الاستفادة من معرفتنا لتلك الروافع فى جسم الإنسان فى تسهيل العمل العضلى أو تصعيبه أثناء تأدية مهارات الأكبر قيمة، فلتسهيل العمل العضلى يقوم لاعب الكرة الطائرة بإطالة ذراع القوة أو تقصير ذراع المقاومة والعكس بالعكس.

علاقة خط الثقل بالهيكل التشريحى للقوام :

ولقد وصف (لوفيت) خط الثقل فى وضع الوقوف بأنه يقع على مقدمة مفصل القدم، الذى قد اتخذت وضعها هذا بواسطة عضلات خلف الساق وأضاف أنه يمر أيضا بمقدمة الركبتين التى تأخذ شكلها فى هذه الحالة بواسطة عضلات خلف الفخذ والعضلة ذات الأربع رؤوس الفخدية، كما أن خط الثقل يمر كذلك داخل المفصل العجزى الأليبى ومعظم المفاصل الفقرية.

ووصف (دافيز) علاقة خط الثقل بالنسب التشريحية للجوانب الوحشية للجسم كما يلى :

* يقع خط الثقل أمام العظم الوحشى للقدم (السطح السفلى للشظية) وخلف عظم ردفه الركبه ومنتصف المدوار الكبير لعظم الفخذ ومنتصف قمة الكتف ثم بشمة الأذن.
* وأوجدت (بانكرافت) علاقة خط الثقل بنصفى الجسم من خلال مناقشتها لأختبار الخط الرأسى عن طريق تمرير خط البناء بحيث يقع عمودياً على مسافة تقع بين العتبتين ومارا بين شقى العجز، ثم بخط منتصف لجميع الفقرات ثم بمنتصف النتوء أسفل الرأس ولكى نحدد خط ثقل الرجل قامت بتمرير الخط فى نقطة تقع بين أصبح القدم الكبير وبين الإصبع الثانى ثم بمنتصف مفصل القدم بمنتصف

غطاء الركبة ثم بنقطة تقع تقريبا بجوار الفقرة الداخلية العليا لعظم الألية، وعندما لا تكون أجزاء الجسم مطابقة للمقاييس السابقة فى وضع الوقوف الطبيعى تكون هناك درجة نسبية من الخط لابد من قيام المدرب بتصحيحها ويفيد ذلك عند قيام بإختيار اللاعبين فى البداية، حيث يراعى المدرب أن يكون قوامهم سليما دون تشوهات مما يؤدى إلى تقدمهم فى أداء المهارات بيسر ويحققون الكثير من النمو الحركى نظراً لسلامة قوامهم.

وإذا ما حدث خلال التدريب فى لعبة الكرة الطائرة أن نشأت إنحرافات فى جسم أحد اللاعبين نتيجة خطأ ما فى عملية التدريب أو نتيجة لنمو مجموعة عضلية نمواً زائداً عن المجموعة المقابلة لها أدت إلى هذا الخطأ فلابد على المدرب من مراجعة طريقة تدريبه وتعديلها لملائمتها لمثل هؤلاء الأشخاص.

أثر العمل العضلى على تحقيق الأتزان :

عندما نفكر فى الأتزان يجب علينا أن نضع نصب أعيوننا علاقته الفراغية وعلاقته البدنية ـ وعلى ذلك هناك علاقتان سوف يجذبان انتباهنا فى الحال :

١ – إتزان أجزاء الجسم المختلفة.

٢ – إتزان العضلات المضادة بالنسبة لضبط حركات المفصل الواحد.

وهذان العنصران وثيقاً الصلة بعضهما ببعض ذلك لأنه عندما يزداد إستياء ميكانيكية الجسم فإن أجزاءه المختلفة تميل وتتعرج لدرجة أن الأعمدة العظمية التى يجب أن يرتكز عليها وزن الجسم رغم بذل أقل طاقة تفشل فى أداء عملها وهذا يعمل على حدوث شد أو تمزق لوقوع حمل زائد عليها.

وعندما تؤدى مجموعات عضلية نشاطاً ما وفى هذه الحالة وضح عدم إتزان نتيجة لخطأ قوامى فإن هذه العضلات تميل إلى التشكيل بهذه الأوضاع وتصبح عادة فيها.

كذلك إذا إستخدمت المفاصل وهى فى وضع اصطفاف غير ملائم مثل مفاصل العمود الفقرى أو استخدمت خلال مدة أقصر من نهاية حدود الحركة المؤداه فإن الأربطة والعضلات المثبتة التى تحكم الأداء الحركى تطول فى ناحية واحدة من المفصل بينما تقصر العضلات المضادة لها وبالتالى لا يكون هناك إتزان فى النمو العضلى.

وبالنسبة لأتزان المفاصل والعضلات وعلاقتها بأجزاء الجسم فإنه من الصعب القول بأيهما المسبب وأيهما المؤثر، فالعضلات المثنية التى تكون أكثر قوة من العضلات المادة لها. وبالتالى يزداد التوتر أو الشد القوامى أو يثبت على ماهو عليه بالنسبة لضعف العضلات المضادة للجاذبية ومقدار الإنحراف الذى يراد التحكم فيه، وكلما إزداد عدم الإتزان يستلزم ذلك بذل عمل أكثر من الميكانيكية المركزية، وذلك بسبب حدوث التوافق الذى سرعان ما ينتج، وتعتبر علامة واضحة على التعب.

وعلى ذلك يجب تناسب الراحة مع كمية النشاط المبذول وأن تعدل وتقنن التمرينات لمقابلة احتياجات للجهاز العضلى العصبى ومما سبق يجب مراعاة النمو المتزن للجسم للاعبى الكرة الطائرة مع إعطاء تمرينات تعويضية إذا ما كانت هناك حركات تؤدى من جانب واحد كالإرسال الضرب الهجومى حتى يستمر قوام اللاعب متزناً بنائياً، دال ذلك ذلك إلى اكتمال الأتزان الميكانيكى والكفاءة الحركية.

أسس العمل العضلى :

إن دراسة الجسم البشرى تعتبر دراسة حركية لحركات العضلات فعند ممارسة أى نشاط رياضى يحدث دائما انفعال معين يؤثر تأثيراً سلبيا على تحسين وتطوير الناحية النفسية والبدنية، وهذه الآثار الحركية تؤثر بصورة خاصة على تكوين وبناء العضلات، ولها أيضا تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير شكل الجسم عموما وفى هذا المجال نهدف إلى إيضاح المبادئ الأساسية للعمل العضلى حتى يمكن أن نفهم التغيرات والمصطلحات العلمية ووصفا إذا لم تكن قواعد علم الحركة واضحة فى أذهان العاملين فى الميدان الرياضى فإن ميكانيكية العمل العضلى فى الجسم لا يمكن تقديرها بدقة تامة فكل حركة صادرة من الجسم كله أو أحد أعضائه إنما هى عبارة عن عضلات تتحرك بواسطة الجهاز العصبى فى حالة إنقباضها أو إنبساطها أو ثباتها.

سوف نشير هنا إلى بعض من التعريفات والإصطلاحات التى سوف نستخدمها فيما بعد مقرونة بنوع العمل العضلى الذى يتم بصدد القيام بتحليله نوضحها فيما يلى:

المبعده : وهى العضلة التى تبعد أحد أجزاء الجسم بعيداً عن جزء أخر.

المقربة : وهى العضلة التى تقرب أحد أجزاء الجسم من الجزء الأخر.

البطح : التدوير للخارج.
الكب : التدوير للداخل.
المفصل المركب : ويقصد بهذا المصطلح وصف تركيب المفاصل مثل مفصل الكتف أو مفصل اليد أو القدم.

أنواع الإنقباض العضلى :

أ - الإنقباض العضلى المركزى.
ب - الإنقباض العضلى اللامركزى.
جـ - الإنقباض العضلى الثابت.

وهذه الثلاث أنواع للعمل العضلى تعرف بالإصطلاحين الأتيين :

١ - العمل العضلى المتحرك.
٢ - العمل العضلى الثابت.

جدول تفصيلي يبين التحليل العضلي الوصفي للمجموعات العضلية العاملة في الكرة الطائرة وعمل كل عضلة أثناء تأدية المهارات المرتبطة بها عن طريق أجهزة رسم العضلات

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
عضله الطرف السفلى : ١ - الحرقفيه الابسواسيه. ٢ - الخياطيه. ٣ - المستقيمة الفخذية.	*Liacus muscle* *Stirtorius muscle.* *Rectus Femoris muscle.*	١ - التقدم بالجرى لاتخاذ أى وضع. ٢ - التقدم بالجرى لاتخاذ الوضع الدفاعى. ٣ - التقدم بالجرى لاتخاذ لاستقبال الإرسال. ٤ - التقدم بالجرى لاتخاذ الدفاع عن الكرة. ٥ - التقدم بالجرى لاتخاذ للضرب. ٦ - التقدم بالجرى لاتخاذ للصد.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – النصف غشائيه. ٢ – النصف وتريه. ٣ – ذات الرأسين الفخذية.	*Sermimembranosus.* *Semitendiousm* *Biceps mllong head.*	١ – الدفاع عن الملعب، ٢ – الدفاع عن المنطقة. ٣ – التمرير من أسفل باليدين معاً. ٤ – التمرير من اسفل لاستقبال الكرة. ٥ – التمرير من اسفل لاستقبال الارسال. ٦ – التمرير بيد واحدة من الدحرجة. ٧ – التمرير الانبطاح *Sprowl* . ٨– التمرير الانزلاق.
عضلات الطرف السفلى : ١ – العضله المستقيمة الفخذيه. ٢ – العضله المتسعة الوحشيه. ٣ – العضله المتسعة الأنسيه. ٤ – العضله المتسعة المتوسطية. ٥ – العضلة الخياطية.	*Rectus fermoris.* *Vastus lateralis.* *Vastus Medialis.* *Vastus imtermedues.* *Sartorius Muscle.*	١ – الدفاع عن الملعب. ٢ – الدفاع عن المنطقة. ٣ – التمرير من اسفل باليدين معا. ٤ – التمرير بعد استقبال الكره. ٥ – التمرير من استقبال الارسال. ٦ – التمريرين واحدة مع الدحرجة. ٧ – التمرير من الانبطاح. ٨ – التمرير من الانزلاق. ٩ – الضرب الهجومى. ١٠ الصد الدفاعى.
١ – العضله التوأميه. ٢ – العضله النعليه. ٣ – العضله القصبيه الخلفيه.	*Gastrocnemius.* *Soleus muscle.* *Tibialis Reterior* .	١ – الجرى للإمام لتأدية مختلف المهارات الحركية التى بدون كره. ٢ – ضرب الكرة بالقدم.
١ – العضله القابضة للاصابع الطويلة. ٢ – العضلة القابضة للاصبع الكبير الطويل.	*Extensor hallucis Longus.*	١ – الضرب الهجومى. ٢ – الصد الدفاعى. ٣ – الارتكازات الامامية. ٤ – ارتكازات الارسالات المختلفة

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – العضلة الإلييه الكبرى.	*Gluteus maximus muscle.*	١ – مرجحة الرجل خلفا عند ضرب الكرة بالقدم. ٢ – وقفه الدفاع عن الملعب. ٣ – وقفه الدفاع عند المنطقة. ٤ – وقفه الدفاع استقبال الارسال. ٥ – وقفه التمرير من اسفل باليدين. ٦ – لحظه التمرير من اسفل بيد واحدة. ٧ – لحظه التمرير من اسفل مع الدحرجة. ٨ – الدفاع الغاطس الطائر.
١ – العضله الإلييه الوسطى. ٢ – العضله الإلييه الصغرى.	*Gluteus Medius.* *Gluteus Minimus.*	نفس المهارات السابقة المرتبطة بعمل العضله الإلييه الكبرى.
١ – العضله الكمثريه. ٢ – العضله التوأميه العليا. ٣ – العضله التوأميه السفلى.	*Gastracnemiusm.* *Gemellus- m.* *Cemellus lowerm.*	١ – فى كثيرا من أوضاع الثبات لوقفات الاستعداد المختلفة. ٢ – فى بعض حالات ضرب الكرة بباطن القدم.
٤ – العضله الطويلة الداخلة الطويلة. ٥ – العضلة الطويلة الخارجية الكبرى. ٦ – العضله العريضة الفخذية. العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذين المتسعة الانسبه والمتسعة الوحشيه.	*Adductoor interial longus. m* *Addustror exterial* *Tensor fascia-m* *Castis intemdius.* *Rechus fmovis.m*	١ – الجرى للإمام. ٢ – وقفه الدفاع عن الملعب. ٣ – وقفه الدفاع عن المنطقة. ٤ – وقفه استقبال الإرسال. ٥ – وقفه استقبال الضربات. ٦ – الدحرجات. ٧ – الدفاع الغاطس الطائر. ٨ – الانبطاح والانزلاق.
١ – العضله العانية. ٢ – العضله الضامه الطويلة. ٣ – العضله القصيرة. ٤ – العضلة الضامة العظمى.	*Pubic tubercle.m* *Peroneus long.m* *Peroneus berv.m* *Peroneus mor.m*	١ – جميع وقفات الاستعداد المتوسطة ـ العالية العميقة عند أداء الأنواع المختلفة للتمرير من أعلى.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
٥ – العضله الضامة الرقيقة.		٢ – تساعد عند اداء المهارات المختلفة التى تعتمد على الارتكاز.
١ – العضله القصبية الامامية. ٢ – العضله الباسطه للاصابع الطويلة. ٣ – العضله الباسطة للإبهام الطويلة. ٤ – العضله الشظية الطويلة. ٥ – العضلة الشظيه القصيرة. ٦ – العضله الشظيه الثالثة.	*Ste.* *Extensor digitorum longus.* *Extensor hallucis longus.* *Peronus longusd.* *Peronus Brevis.* *Peronus tertius.*	١ – الارتكاز على القدم اثناء تأدية الارتقاءات والحركات المختلفة - الارتقاء - الوثب الهبوط فى مراحل الضرب والصد والإرسال مع الوثب الساحق. ٢ – الجرى لاتخاذ وقفات الدفاع والتمريرات بأنواعه - المهام الدفاعية من الثبات والحركة. ٣ – الدفاع الغاطس الطائر.
عضلات الطرف العلوى: ١ – العضله الترقويه الحلمية.	*Sternomatoid muscle.*	١ – مرجحة الرأس أماما خلفا عند ضرب الكرة ضرب هجومى - الصد الدفاعى - التمريرات من أعلى وفى اتجاهات مختلفة.
١ – العضله الطويلة الظهرية.		١ – ثنى الجذ خلفا عند ضرب الكرة ضرب هجومى - الصد دفاعى. ٢ – الارسال من أعلى مع الوثب ومن الثبات مع الارتكاز. ٣ – التمرير من أسفل باليدين. ٤ – التمرير مع الدحرجة الامامية والجانبيه. ٥ – الدفاع الغاطس الطائر.
١ – العضله ذات الثلاث رؤوس العضديه	*Triceps barchialis Muscle.*	١ – مهارة التمرير من أعلى وللإمام. ٢ – مهارة الاعداد من أعلى للامام.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
		٣ – مهارة الدفاع عند الملعب. ٤ – استقبال الارسال. ٥ – الكرات المضروبة بقوة. ٦ – جميع حركات الذراعين فى التمرير من اسفل مع الدحرجة. ٧ – الدفاع الغاطس الطائر. ٨ – الدفاع العميق. ٩ – أرجحة الذراعين خلفا مرجحات الضرب لحظه الوثب. ١٠ – مرجحات الذراع لحظه الارسال. ١١ – مرجحة الذراعين خلفا عند الضرب والصد.
٢ – العضله المربعة المنحرفة.	*Trapezius Muscle.*	١ – مرجحة الرأس خلفا عند ضرب فى الضرب الهجومى. ٢ – تشترك فى تطويح الذراعين جانب أو خلفا عند أداء الارتقاءات.
١ – العضلة العريضة الظهرية. ٢ – العضلة المستديرة الكبرى. ٣ – العضله تحت الشوكة. ٤ – العضله المستديرة الصغرى.	*Latissimus Dorsi Muscule.* *Teres Major.* *Infra spinatus.* *Teres Minor.*	١ – ضغط الذراعين خلف عند المرجحة للارتقاء فى الضرب، أو الارسال. ٢ – تطويح الذراعين جانبا استعداد لأداء وقفات الاستعداد. الدفاع عن الملعب والارسال.
١ – العضله الدالية الامامية.	*Anterior tuapegus muscle.*	١ – رفع الذراعين جانب لحفظ التوازن لحظه الوثب (الارتقاء) عند أداء الربات الهجومية. والارسالات الساحقة مع الوثب. ٢ – أرجحة الذراعين أماما عند الجرى للارتقاء، للضرب، أو الصد.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – العضله الرافعة للوح. ٢ – العضله المعينية الكبرى. ٣ – العضلة المعينية الصغرى.	*LeVator scapulae Muscule. Phomboidsmaj or and Minor Musecule.*	ننسى عمل العضله الدالية، حيث يظهر عمل هذه المجموعة فى حــركــات رفع الذراعين والارجحات عند أداء الارتقاءات المختلفة.
١ – العــضله الصــدرية الصغرى.	*Pectorals Muscule.*	١ – مرجحة الذراعين أماما اسفل للارتقاء لأداء الضرب. ٢ – مرجحة الذراعين أماما اسفل للصد. ٣ – مرجحة الذراعين أماما اسفل لاتخاذ وضع الاستقبال. ٤ – مرجحة الذراعين أماما اسفل لحظه الوثب للإرسال.
١ – العضله الصدرية الكبرى. ٢ – العضله الغرابية العضديه. ٣ – العضله تحت اللوح.	*Pectoralis Major. Coraclbrachialis muscule.*	١ – أرجحة الذراعين أماما أثناء حركات الجرى عامة خاصة لحظة اتخاذ الوضع الدفاعى.
١ – العــضله ذات الرأسين العضديه.	*Biceps myscle.*	– ثنى مـفـصل المرفق لحظه التـمـرير من أعلى وفى الاتجاهات المختلفة وكذا الاعداد والضرب السريع. – تشترك فى أرجحة الذراعين أمـامـا بالتـبـادل أثناء الجـرى لاتخاذ وقفات الاستعداد. – عند أداء الوضع الابتـدائى للصد.
١ – العضله العضدية. ٢ – العــضله العــضــديه الكعبريه.	*Barchialis.m Brachio -Radialis.*	– الارجحات ـ الجرى لاتخاذ ـ الاوضاع ـ التمريرات من الثبات والحركة.
١ – العضله القابضة للاصابع الغائرة.	*Flexor digitorum Profundus Muscule.*	١ – قبض الاصابع نصفا اثنان حركات الجرى لاتخاذ الاوضاع المختلفة.

المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة	Name of Muscule	اسم العضله
٢ – تشترك فى أداء مهارات التمرير بأنواعه من الثبات ومن الحركة - مهارات الارسال من مسك وضرب مهارات الضرب والصد.	*Flexor Digitorum Profundus Muscule*	٢ – العضله القابضة للاصابع السحطية.
– أداء مهارات التمرير من أعلى وأسفل باليدين. – الضرب الهجومى - الصد الهجومى والدفاعى - الضرب السريع.	*Flexor carpi radialis.*	– العضله القابضة للرسغ الكعبرية والزنديه.
– تطويح الجذع عند الضرب والصد والارسال من أعلى والارسال مع الوثب و سحب الجذع للإمام.	*Rectus Bdominis Mussule.*	– العضله البطينة المسقيمة.
– لف الجذع اثناء وقفات الإستعداد والتحركات والدفاعات والمواقف الدفاعية. – لف الجذع أثناء الضرب. – ثنى الجذع ولفه للجانب أو دوران الجذع المنحرفة الخارجة – تساعد العضله.	*External altique Enternal altique Muscule.*	– العضله المنحرفة الداخلة والخارجة.

التشريح السطحى الوصفى لمدرب الكره الطائره

يقضى المدربون الرياضيون وقتا كبيرا ويبذلون من الجهد الكثير فى تقويم ومحاولة علاج الأنواع المختلفة من الاصابات الناتجة من الممارسة والتدريب والتنافس فى ضوء معلوماتهم البسيطة عن علم اصابات الملاعب فالمدير الفنى والمدرب عادة ما يكونوا أول المتواجدين فى موقع الاصابة فور حدوثها. فإن كانوا ملمين ببعض المعلومات الجوهرية المتعلقة بالاصابات فانهم يستطيعون القيام باختبارات أولية على موضع الاصابة فى محاولة سريعة لتشخيصها وتحديد مدى قدرة اللاعب من الاستمرار فى اللعب من عدمه.

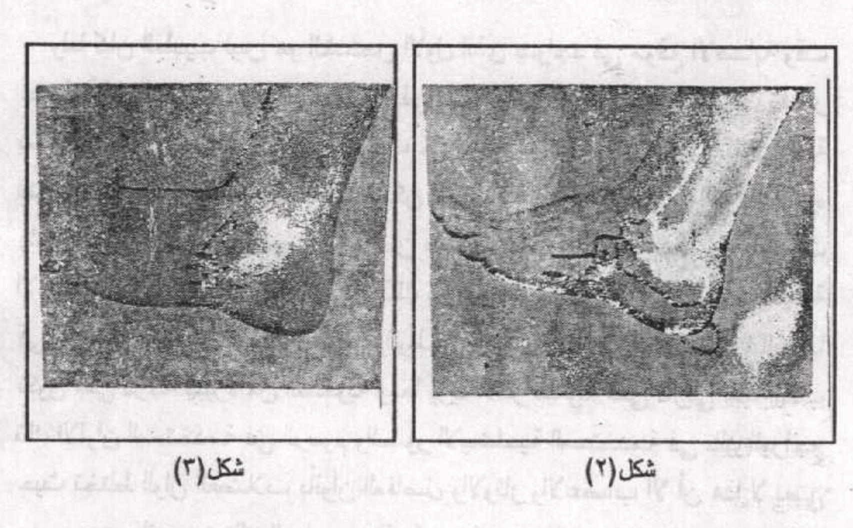
ويستند هذا التشخيص فى جانب كبير منه على المعلومات الخاصة بالتشريح والتى لاشك فى أنها ستخدم وبشكل كبير فى تحديد الاصابة. وفى حالة الاصابات الشديدة فلابد من العرض الفورى على أحد الاطباء المتخصصين حيث يتعاون هذا الفريق معا فى تحديد نوع وشدة الاصابة لذلك يجب اختيار الطبيب الذى يتحدث بنفس لغة المدرب والمدير الفنى.

ولما كان الطبيب ليس هو الشخص الأول الذى يتواجد فى موقع الاصابة وقت حدوثها فإن المعلومات الدقيقة التى يدلى بها كل من المدبر الفنى والمدرب تعتبر بمثابة اختبار وتوكيد لتاريخ وظروف حدوث الإصابة تساعد الطبيب فى دقة التشخيص واقتراح العلاج المناسب ويمكن للعاملين فى المجال تدريب الكره الطائره بشكل عام والمديرين الفنيين والمدربين بشكل خاص بالإلمام بمعظم المعلومات الاساسية الخاصة بالتشريح الإنسانى وذلك بالرجوع الى المراجع والكتب المتخصصة فى مختلف أنواع التشريح الوصفى والوظيفى إلا أن تلك المراجع والكتب غالبا ما تكون على درجة كبيرة من الصعوبة ومما يزيد الامر صعوبة على قارئى هذه الكتب تلك الالوان المستخدمة فى الرسوم والصور الايضاحية المستخدمة فى تلك المراجع حيث تختلط الوان العضلات بألوان المفاصل والاوتار والاعصاب الا أن هذا لا يعنى عدم وجود جانب من تلك المراجع يتوفر فيه جانب من الايضاح يساعد القارئ. إلا إنما تحتاج فقط إلى تحديد موقع الاصابة وتصور ما حدث داخليا بسرعة وبسهولة عن طريق اختبار التركيب.

من هذا المنطلق ولزيادة الاصابات فى مجال الكره الطائرة فى الآونة الأخيرة

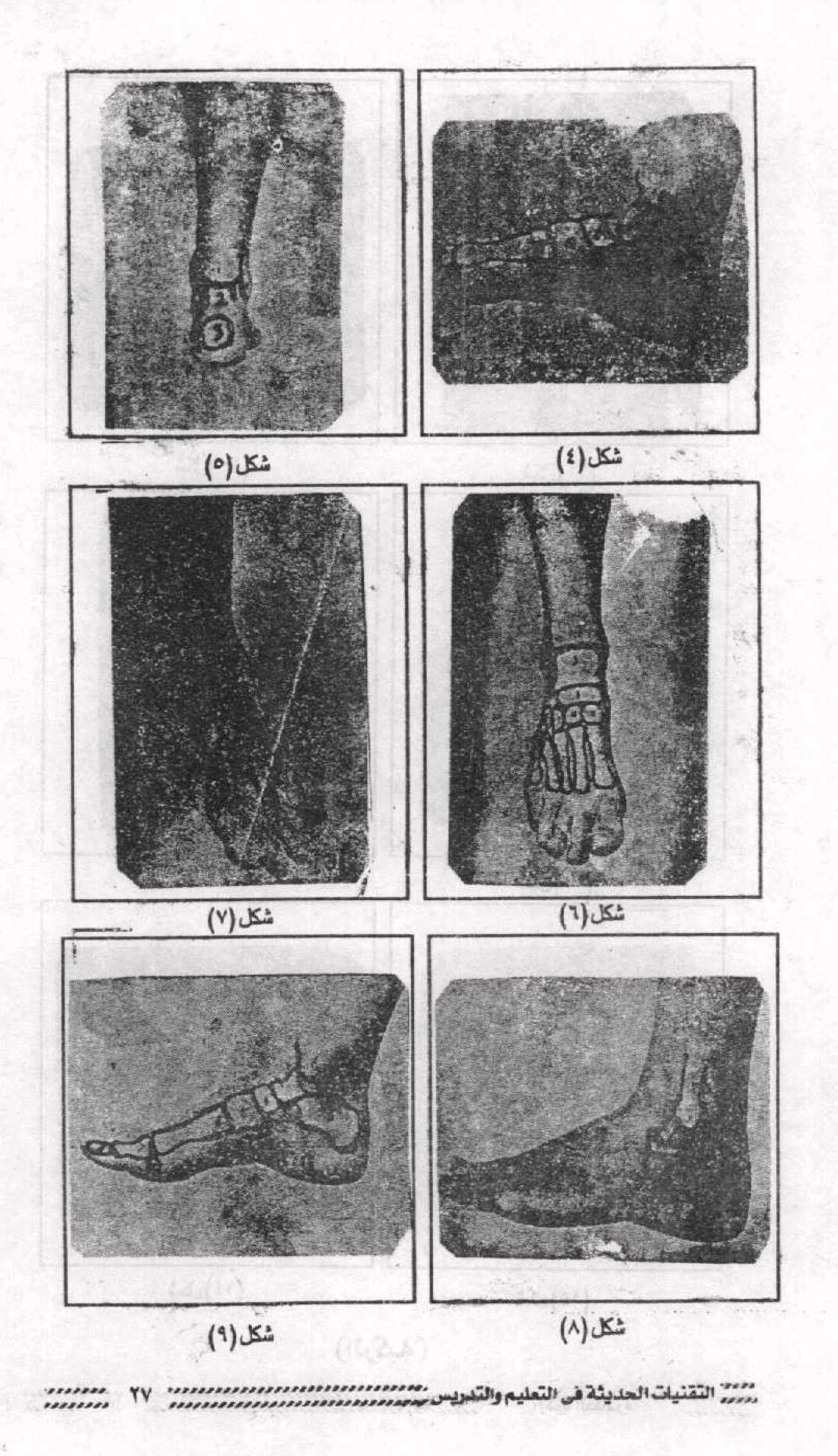
نتيجة استخدام الاحجام العالية فى التدريب والانواع المختلفة من التدريبات خلال مراحل الاعداد الممتدة على مدار عدة أشهر - اردنا من هذا الفصل التطوير وتعميق لمعرفة والمام المدربين بتلك الجوانب السابقة معتمدين على الصور المبين عليها أماكن العظام والمفاصل الاكثر تعرضا للاصابات فى مجال الكرة الطائرة، وسوف يجد فيها كل من القارئ المتخصص وغير المتخصص عونا متواضعا لاختبار أى من تلك الاصابات المحتملة وليس هناك شك من فائدة التعرف على نوع ودرجة الاصابة فى سرعة علاجها. والصور الفوتوغرافية المستخدمة فى هذا الفصل تعتبر بمثابة دليل إلا أنه يجب أن نتذكر دائما بأنه قد يحدث بعض من عدم الوضوح التام فى نقل التكوينات الثلاثية الابعاد الى صور ثنائية الابعاد.

ومع حرصنا التام فى تطوير المعلومات المتعلقة بالتشريح السطحى لدى العاملين فى مجال الكره الطائره نأمل فى اهتمام القارئ بفحص الصور والتدقيق فى تناولها حيث ركزنا على مواضع الاصابات الشائعة فى الكرة الطائرة وذلك لاكتساب القدرة على تطبيق المعلومات الخاصة بالتشريح واستخدام العلامات الجسمية السطحية والتى تعتبر ضرورية فى عملية تشخيص الاصابات بدقة.



شكل(٢) شكل(٣)

(رسغ القدم)



شكل (٤)

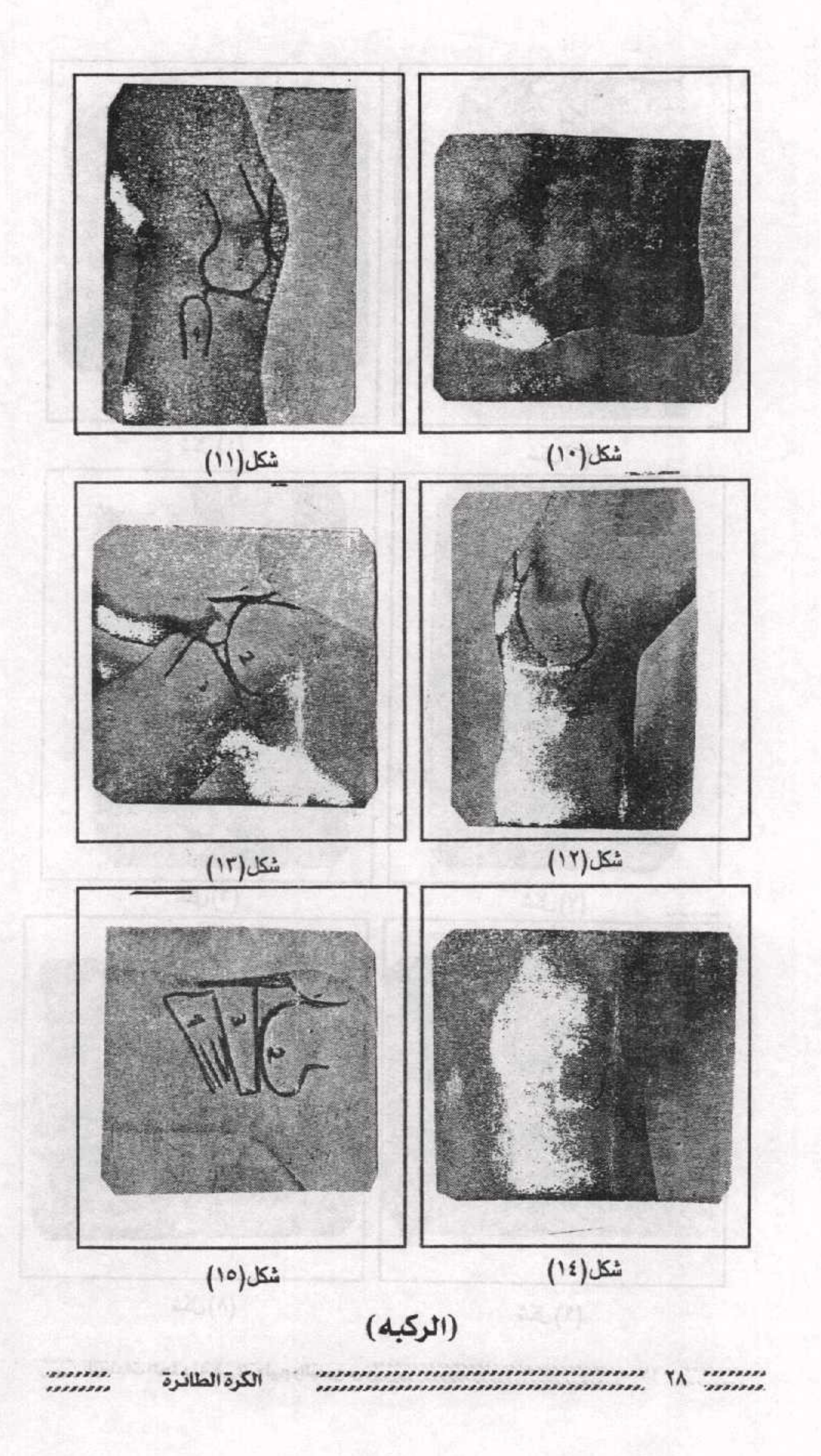
شكل (٥)

شكل (٦)

شكل (٧)

شكل (٨)

شكل (٩)

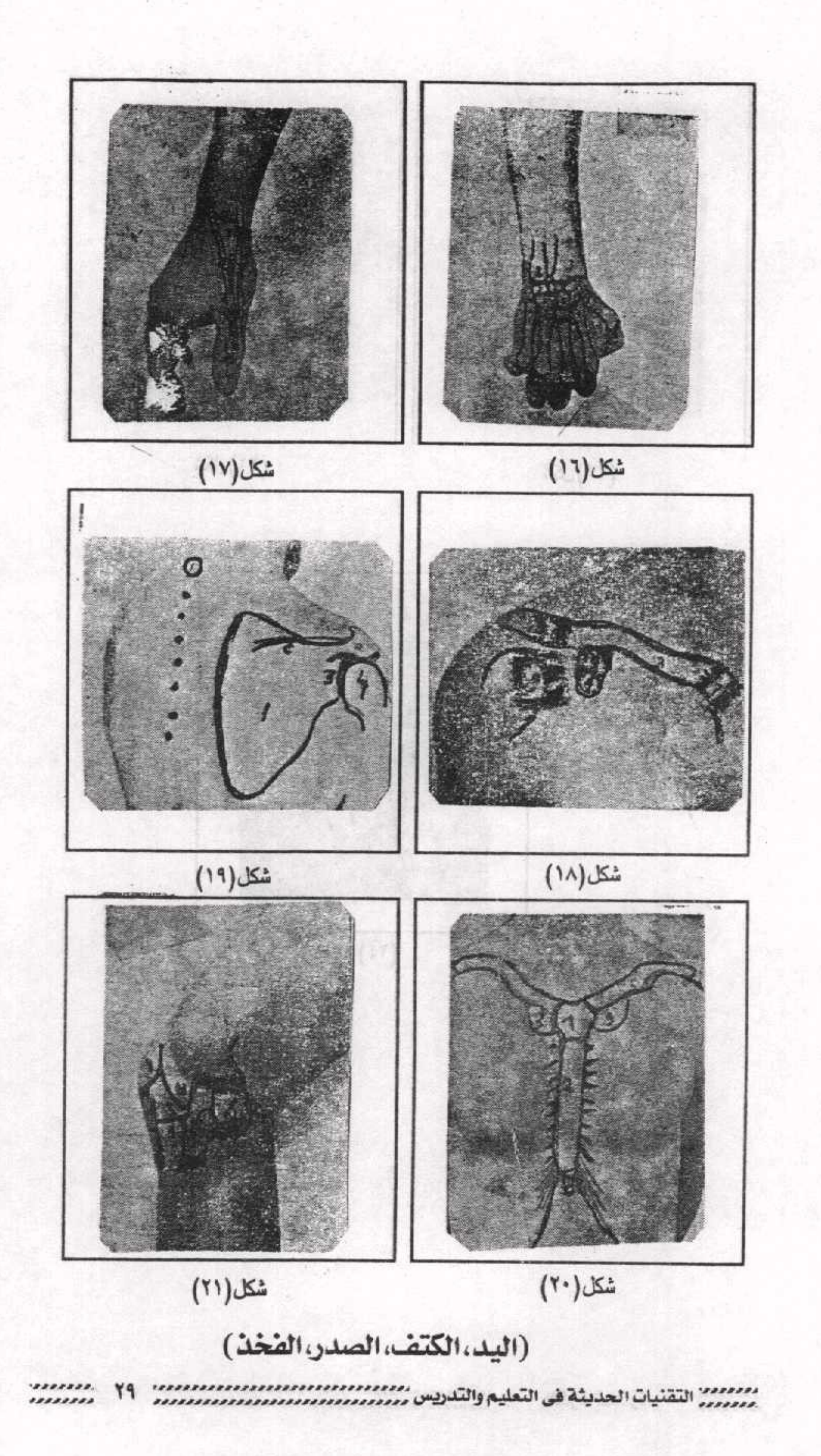


شكل(١٠) شكل(١١)

شكل(١٢) شكل(١٣)

شكل(١٤) شكل(١٥)

(الركبه)

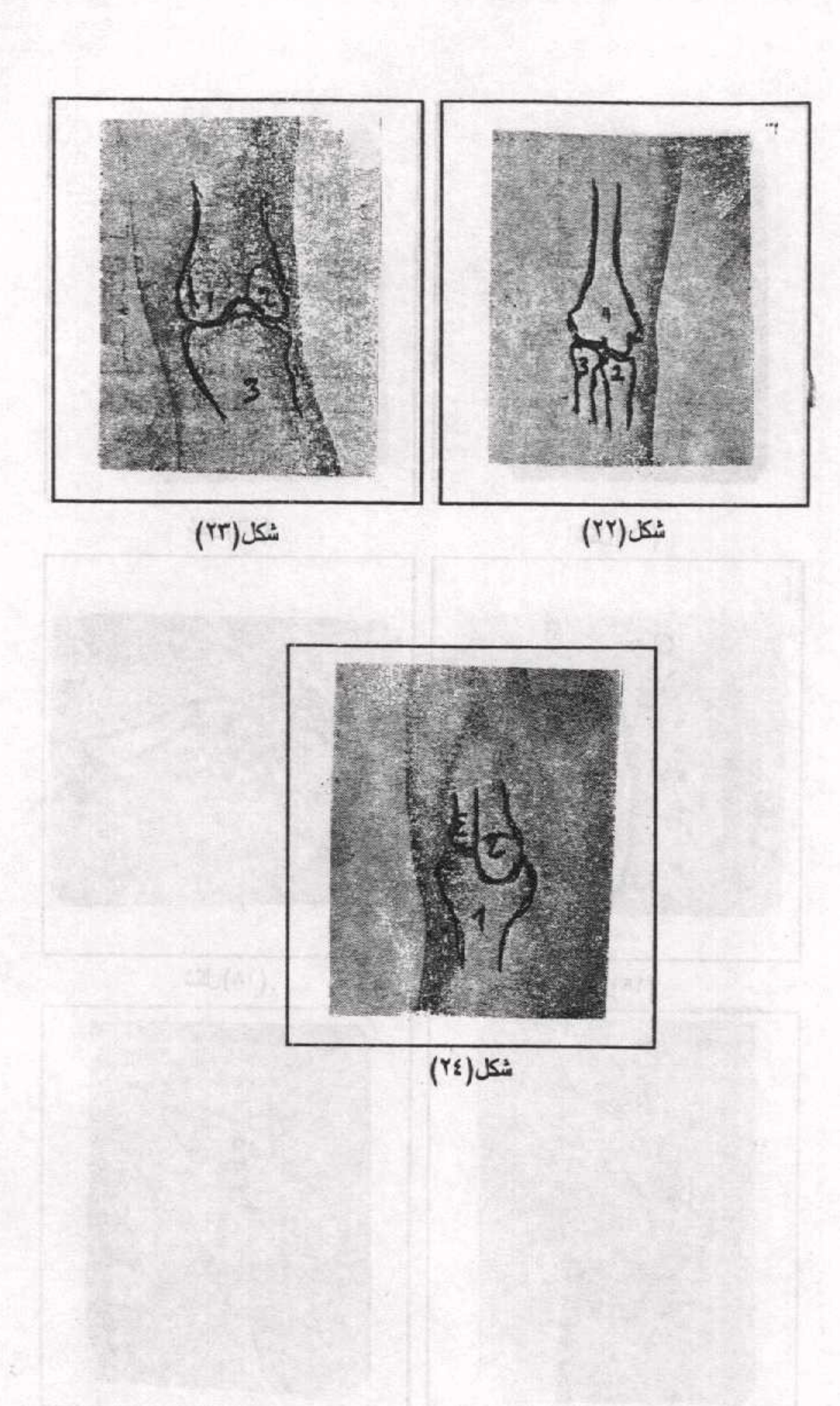


شكل(١٦) شكل(١٧)

شكل(١٨) شكل(١٩)

شكل(٢٠) شكل(٢١)

(اليد، الكتف، الصدر، الفخذ)



شكل(٢٢)

شكل(٢٣)

شكل(٢٤)

علاقة الكرة الطائرة بعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوچى)

عند القيام بدراسة حركة الجسم البشرى ونشاطه لابد من النظر فى معرفة عمل أجهزة الجسم الوظيفية وذلك عند مناقشتنا للآثار الفسيولوچية التى تؤثر فى الكفاءة الرياضية سوف نقوم هنا وبمناقشة القيمة العائدة على أجهزة الجسم نتيجة المجهود الرياضى المبـذول ونريد أن نوضح فى الأذهان أن المواضـيع التى سـوف نقـوم بالتعرض لها فى هذا الفصل ليست حصراً لجميع الآثار الفسيولوچية وإنما هى بعض منها، بهدف تفتيح أذهان العاملين فى مجال تدريس وتدريب الكره الطائرة.

تأثير المجهود الرياضى على الدورة الدموية :

إن مجرد التفكير فى القيام بمجهود عضلى نجده يسبب بعض الاضطرابات النفسية تسبب تغيرات فسيولوچية كثيره وبذلك نجد أنه قبل البدء فى المجهود الرياضى تزداد سرعة القلب وكمية الدم التى يدفعها كما يرتفع ضغط الدم نتيجة لضيق عصبى يحدث فى الشرايين.

ونختلف التغيرات التى تحدث فى الدورة الدموية بعد ذلك على حسب المجهود هل هو خفيف أو متوسط أو عنيف ونقصد بالمجهود العضلى الخفيف الحركات العضلية التى تقوم بها فى حياتنا اليومية مثل القيام والجلوس وتناول الطعام .... الخ، ولا يوجد عادة تغير يذكر بصاحب هذا النوع من المجهود.

أما فى حالة المجهود العضلى المتوسط كالإسراع فى المشى أو الجرى الخفيف فلابد من حدوث تغيرات ملحوظة فى الدورة الدموية والتنفس حتى يتمكن الجسم من أن يمد العضلات بحاجاتها من الاكسچين ويطرد منها ثانى أكسيد الكربون المتكون نتيجة لعمليات الاحتراق.

وعندما يبدأ المجهود الرياضى تضغط العضلات على الأوعية الدموية التى بها، فتدفع الدم نحو القلب ويبدأ التنفس فى الزيادة والعمق والسرعة فينخفض الضغط فى الفراغ الصدرى ويزداد فى الفراغ البطنى فيعمل هذا أيضا على زيادة كمية الدم إلى القلب، نتيجة لزيادة الدم الراجع إلى الأذين الأيمن يزداد الضغط على جدرانه فيحدث إنعكاسيا عصبيا (إنعكاس ينبردج)، فتزداد سرعة القلب وتزداد قوة ضرباته وتكون نتيجة لذلك زيادة كمية الدم التى يدفعها القلب فى الدقيقة وتصل فى بعض

الأحيان إلى عشرة أمثال الكمية الطبيعية وفى الوقت نفسه تزداد كمية ثانى أكسيد الكربون المتكونة فى العضلات نتيجة لإنقباضها، يؤثر هذا الغاز على جدران الشريانات تأثيراً مباشراً تتسع وتزداد بذلك كمية الدم التى تمر فى العضلة بينما نجد أن الشرايين تضيق فى الأماكن الغير نشطة كالجهاز الهضمى مثلاً فيتم بذلك إنتقال أكبر كمية من الدم إلى العضلات المنقبضة فيسدد لها حاجتها الكاملة من الأكسچين ويخلصها من مخلفات عملية الاحتراق وفى المجهود العضلى المتوسط تتمكن الدورة الدموية والتنفس من القيام بعملها بكفاءة واتزان وبهذا لا يصل القائم بالمجهود الرياضى المتوسط إلى حالة الإجهاد والتعب.

أما فى حالة المجهود الرياضى العنيف كمباراة من خمس أشواط مثلا فإن لاعب الكرة الطائرة يمد عضلاته لمواصلة أقصى نشاطها وتحملها لمدة المباراة وسيكون استهلاكها للأوكسچين أضعاف إستهلاكها العادى ولاشك أنه فى هذا النوع من المجهود ستظهر كل التغيرات التى تحدثنا عنها فى المجهود السابق (المتوسط) ولكن فى صورة أشد وأقوى وتظهر هناك بعض الظواهر الفسيولوچية مثل الدين الأوكسچين والتنفس الثانى الذى يساعد اللاعب على الاستمرار فى المجهود، وهى ما تعرف بنظم الطاقة.

ومما هو جدير بالذكر أن الطاقه تعتبر مصدر الحركة أى مصدر الانقباض العضلى وبالتالى الأداء الرياضى فالطاقة اللازمة لانقباض العضلى المستمر لفترة طويلة تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض العضلى السريع، فيشمل الجسم نظم إنتاج طاقة بطئ وسريع تختلف تبعا لاحتياجات العضلى وطبيعة الأداء.

ونظم إنتاج الطاقة نظاميين هما النظام الهوائى *Aerobic system*، والنظام اللاهوائى *Anerobic system*، وتختلف هذه النظم فيما بينها فى سرعة إنتاج الطاقة، فالنظام الأول (الهوائى) يعتمد على وجود الاكسچين لإمداده بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى وتستمر لفترة أكثر من ٢ دقيقة.

أما النظام الثانى (اللاهوائى) يعتد على ما يسمى بنظام (فوسفات لاهوائى *Atp. pc. system*) بالإضافة إلى نظام آخر يسمى (نظام لاكتيك لاهوائى *Lactic Acid System*) أو نظام (الجلكزه) لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ تمرينات تتطلب تكرار انقباضات عضليه عنيفة (شدة عالية) لفترة أقل من ٢ ق دقيقة، وعلى العموم فإن

هذه النظم تهدف عادة إلى إعادة تكوين مادة $A.T.P$، والتى هى عبارة عن مركب كيمائى غنى بالطاقة ومصدر لانتاج الطاقة.

ولما كانت الكرة الطائرة كأحد الالعاب الجماعية وشكل من أشكال العاب الكره تحتاج إلى مستوى عالى من التحمل الدورى التنفسى - التحمل العضلى والقوة العضلية والمرونة بالإضافة إلى السرعة والرشاقة والتوافق وتتطلب بعض هذه الخصائص نظام انتاج الطاقة الهوائى، بينما البعض الآخر يحتاج إلى نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى، وعلى العموم لتحقيق مستوى عال فى لعبه الكره الطائرة يجب تنميه كلتا القدرتين الهوائية واللاهوائيه للاعب أى تنميه التحمل العام كقاعدة اساسية ثم ننمى الصفات الخاصة، فمثلا يحتاج اللاعب إلى العمل العضلى الهوائى ليحقق كفاءة الأداء المهارى طوال المباراة على أكمل وجه، وإلى العمل اللاهوائى ليؤدى الوثب والضرب وكذا العدو القصير وسرعة التحرك لأداء الواجبات المهارية والخططية على حد سواء (*).

ولتأكيد على أهمية نوعى الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية لكره الطائرة توصل العلماء إلى النظم إنتاج الطاقة الرياضية نوجد أن الكرة الطائرة تحتاج إلى ٢٠٪ طاقة هوائية، ٨٠٪ طاقه لاهوائية تقريبا، الأمر الذى ترتب على تداخل نظم الطاقة، وعلى العموم هذا التداخل بنسب مختلفة لا يؤثر فى تصميم أى برنامج تدريبى فلا يمكن الفصل بين نظم إنتاج الطاقة بشكل دقيق.

تأثير الحواس فى الكرة الطائرة

١ - حاسة البصر :

وهو العضو الحسى الخاص بالرؤيا وبتحديد مسافات المرئيات ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤيا.

وأهمية هذه الحاسة فى لعبة الكرة الطائرة يمكن تقسيمهما إلى قسمين اساسين أولهما خاص بالتعليم وثانيهما خاص باللاعب نفسه.

(*) للاستزادة راجع السلسلة العلمية لتدريب الكره الطائره للمؤلف.

أ - أثر البصر فى التعليم :

وتظهر فاعليته فى التعليم الحركات واتقانها عن طريق التعليم بالاستبصار أو بأى نظرية تعليمية أخرى، ولكن التعليم يقوم أساسا هنا على الشرح على النموذج ثم وفى هذا الصدد لابد من الملاحظة الجيدة حيث هى العامل الوحيد الذى يساعد اللاعب على اتباع تسلسل الحركة وتتبع محتوياتها.

كما أنها الخطوة النظرية قبل الدخول فى التطبيق العملى مما يساعد اللاعب على أدائها بإتقان عند مزاولتها، ولما كان لهذه الحاسة أهمية فى التصاق الصورة المماثلة أمام المتعلم وترسبها فى ذهنه، وجب على المدرب أن يساهم فى أداء هذه الحركات بالطريقة الفنية الصحيحة بحيث تعطى الفكرة السليمة للاعب الطائرة ويستطيع فى هذا المجال الاستعانة بأحد اللاعبين البارزين لعمل النموذج وتحقيقا للنموذج الجيد وتوفير الملاحظة الدقيقة يأتى عن طريق الإستعانة بالوسائل البصرية مثل السينما أو شرائط الفيديو بطريقة بطيئة أو الفانوس السحرى *Over head projector*.. إلخ.

ب - أثر البصر أثناء المباراة :

تلعب حاسة البصر دوراً هاماً فى عملية تأدية المهارات خاصة الضرب *Spike* والصد *Block* والإرسال *Serve* فمن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانة بالنسبة للخصم ويستطيع تحديد نوع الحركات التى يستطيع أدائها للاقتراب منه كما أنه عن طريق هذه الحاسة يدرك للاعب تحركات الفريق المنافس وبالتالى يستطيع اتخاذ الموقف المناسب لذلك هجومياً كان أم دفاعيا.

٢ - حاسة السمع :

أثر الأذن فى التعليم : من الطبيعى أن الأذن هو ذلك العضو الذى يتلقى الموجات الصوتية التى ينقلها العصب السمعى إلى المخ حيث تترجم ويرسلها المخ بدوره عن طريق عصب حركى للقيام بما تتطلبه الاستجابة إلى هذا المؤثر الصوتى ومن خلال فهمها للحركات، نعلم أن المدرب يمكنه استغلال هذه الحاسة فى أمرين أولهما الشرح الخاص بالحركة وثانيهما هو التوجيه الصحيح اللفظى للحركات بالإضافة إلى إصدار ألفاظ أو أرقام أو أداء فقرات بغرض تحديد لتوقيت وإيقاع الحركة.

٣ - اللمس العضلى :

ويقصد به أعطاء الحركة القدر الكافى من القدرة اللازمة فى الوقت المناسب

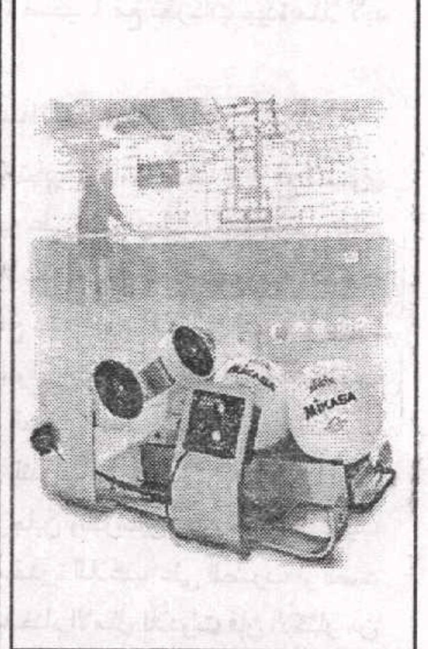
ولكى يقوم اللاعب بالاداء المهارى فى صورة صحيحة مع تحركات جيدة مثلا لابد أن يكون جهازه العضلى والعصبى سليمين.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تدريب الكرة الطائرة :

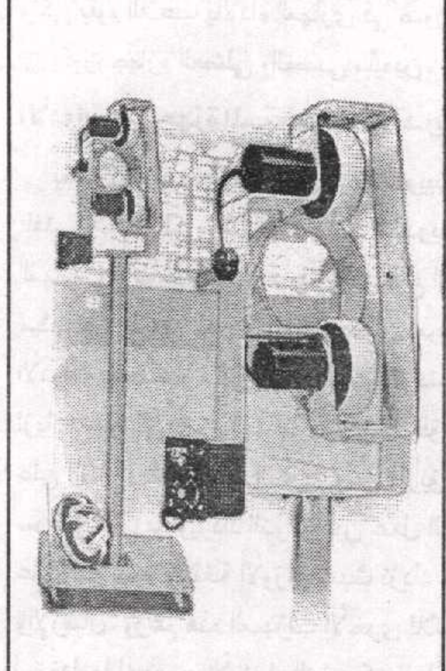
يعتبر التدريب على الأدوات ناحية تدريبية تطبيقية هامة تهدف إلى رفع المستوى الفنى للاعب الكرة الطائرة، ويأتى التدريب على الأدوات التدريبية بعد تعليم المهارات الأساسية للعبة، فبعد أن يستطيع اللاعب تأدية الضربة الهجومية الأمامية مثلاً عن طريق الشرح اللفظى وعمل نموذج ينتقل بعد ذلك إلى التدريب عليها الأدوات المساعدة مثل جهاز قاذف الكرات، والكرات الثابتة والكرات المعلقة وذلك لزيادة القوة المميزة بالسرعة وزيادة التوافق العضلى العصبى، فمثلا عند التدريب على الضربة فتزداد قوة الضرب وعن طريق التدريب على الكرات المرتدة كذا تزداد سرعة الضرب ويزداد التوافق بين عمل الرجلين والذراعين وعن طريق التدريب على الكرات مختلفة الأوزان حيث تزداد مقدرة اللاعب على الضرب أو الصد والإرسال. ورغم هذه المميزات الأخرى للاستخدام الأمثل للأدوات فإن الأكثار من استخدامها له بعض الأضرار التى يمكن إنجازها فى الآتى :

إن الأدوات تمثل خصم ليس له أى رد فعل أو أى تجاوب مع اللاعب مما يضع اللاعب فى وضع يبعده إلى حد ما عن جو المباراة الحقيقى ولهذا نجد أن الكثير من اللاعبين يظهرون تفوقاً كبيراً فى التدريب على الأدوات وعند لقائهم لا يستطيعون تطبيق ما سبق أن اعلمه على الأدوات كذلك نجد إن كثرة التدريب على الأدوات يفقد اللاعب سرعة الاستجابة كما نجد أيضا أن الأدوات مقيدة بإرتفاعات معينة مما يجعلها غير مناسبة لمختلف اطوال اللاعبين.

وفيما يلى بعض من الأجهزة والأدوات المستحدثة فى الكرة الطائرة والتى تم الحصول عليها من خلال شبكات الأنترنت.



شكل(٢٥)



شكل(٢٦)

TOPSPIN/UNDERSPIN



A simple dial controls the amount of topspin or underspin you desire. The combination of a high release point and spin control lets you easily duplicate varying degrees of topspi serves.

Other features include large, non-marking casters for easily moving around the court, and assembly/ disassembly in minutes with no tools for improved portability.

شكل(٢٧)

AUTOMATIC BALL FEED



The Gold Model, which includes an attachable Extended Ball Track, can automatically feed up to six volleyballs at intervals ranging from five to twenty seconds. This frees a coach or player from being the designated ball feeder. It also makes it possible for players to practice on their own, either at the gym or even at home in the backyard.

شكل(٢٨)

الفصل الثالث ٣



الإحماء
تأثير الإحماء على الجوانب الفسيولوچية
أهمية الإحماء من الناحية السيكولوچية

الاحماء *Warm up*

أوضح المتخصصون فى المجال الرياضى على أن الجسم لا يستطيع أن يقوم بأى عمل كبر أو صغر مالم يهيأ لذلك عن طريق نوع ما من التمرينات يطلق عليه التمرينات التمهيدية التى تسبق مباشرة الاشتراك فى أى منافسة من المنافسات الرياضية والمقصود بها الاحماء والتهيئة للعمل الأكبر.

ولقد حظى الاحماء الآن اهتمام العلماء والباحثين فى كثير من مجالات الأنشطة الرياضية كلّ فى مجال تخصصه بهدف التوصل إلى رفع مستوى كل من القدرات البدنية والوظيفية باعتبارهما عاملا أساسيا لرفع مستوى الأداء فى المهارات الحركية المتعددة.

ولقد أتفق معظم المخصصون فى المجال الرياضى أنه بدون الاحماء الكافى يختل الأداء الأمثل ويفقد الجسم القدرة على التحكم ولا يستطيع التحكم فى المسارات الحركية الجيدة بشكل طبيعى، هذا بالاضافة أيضاً أنه بدون الاحماء تفقد العضلات قدرتها على الامتداد بالتالى تزيد فرصة حدوث الإصابات بها هذا من منطلق أن الاحماء يؤدى إلى اتاحة الفرصة لضبط النغمة العضلية العصبية والأنظمة المتصلة بها من أجل تطور العمليات التوافقية المطلوبة.

فالاحماء عامل أساسى فعال فى ممارسة أية منافسة رياضية حيث من المعروف علميا أنه بدون إجراء عملية إحماء مناسبة لا يستطيع الابطال ذوى المستويات الرياضية العالية الوصول إلى أعلى مستوى من النتائج فى المسابقات.

وهذا الصدد يجدر بنا الإشارة إلى فوائد الاحماء وأغراضه التى من الممكن أن تتلخص فى المساعدة على رفع قدرة العضلات على الامتداد هذا بالإضافة إلى ضبط الجسم فسيولوجيا بما يتلائم وطبيعة المنافسة. وأيضا العمل على رفع النغمة العضليه للجهاز العضلى العصبى وأنظمته لدرجة عمل الضبط النهائى لخوض المنافشة أو المسابقة قبل الاشتراك.

لذا يعتبر عملية الاحماء فى حد ذاتها عملا مفيدا لا جدال فيه ولا غنى عنه ولكن الخلاف هنا يتوقف على كيفية اختيار طريقة الاحماء المناسبة للرياضة المناسبة.

مفهوم الاحماء :

تعتبر مداخل مفهوم الاحماء مداخل متعددة كما هو الحال فى الاتجاهات المختلفة بأساليب الاحماء .. فبعض المتخصصين فى المجال الرياضى يراه أن له اتجاه نفسى - والآخر له اتجاه فسيولوچى وأخيرا هناك الاتجاه حركى .

فالاتجاه النفسى فى مفهوم الاحماء يعنى أن هناك بعض العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى يرون الاحماء من منطلق اتجاههم العلمى المرتبط بالمجال النفسى والدراسات النفسية أو بصفة عامة من خلال تأثرهم بمجال تخصصهم النفسى وعليه يكاد يتفق معظهم على أن الناحية النفسية للاحماء لا تقل أهمية عن الناحية الفسيولوچية، فالاستعداد النفسى من وجهة نظرهم يجعل اللاعب فى حالة تأهب قصوى متخيلا المنافسة القادمة حتى إذا بدأت، لا يتأثر وبالتالى يكون أكثر استعدادا للأداء مما يتأسس عليه تحقيق أعلى مستوى من النتائج .

أما عن مفهوم الاحماء فى الاتجاه الفسيولوچى من وجهة نظر المتخصصين فى هذا المجال فيرون بأنه « **الطريقة التى تظهر أو تبين التغيرات الفسيولوچية للنشاط الرياضى** » .

فى حين يرى بعض العلماء المهتمين بالاتجاه الحركى أن الاحماء هو تلك المجموعة المنتقاه من التمرينات البدنية الخاصة والتى يؤديها اللاعبون بمعرفة تامة للهدف المراد تحقيقه، والتى تعد الجسم للعمل المقبل سواء فى التدريب أو المباراة أو المسابقة فهو سلسلة من التمرينات الاعدادية قبل حلقات التدريب أو المسابقة» .

الاحماء هو « **كلمة تعنى العضلات إذا سخنت بواسطة التمرينات تتمكن من القيام بانجاز أكبر** » .

ويجب أيضا أن نذكر أن هناك بعض العلماء المهتمين بالاتجاه الشامل للاحماء حيث أوضحوا أن الاحماء عملية تحضيرية تنفذ قبل العمل ابدنى، أى كان نوعه شاق - بسيط مباشرة بغرض تقديم درجة أداء مثالية، وذلك عن طريق خلق حالة من الاستعداد عند المشاركة فى العمل الرياضى .

كما كان للبعض الأخر رأى فى الاحماء بأنه « **تلك العملية التى يقوم بها اللاعب الرياضى قبل اشتراكه فى المنافسة مباشرة لاعداده وتهيئته من النواحى**

العضوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه فى المنافسة فى أحسن حالة ممكنة .

فى حين يوجز أخرون فى مجال الصحة الاحماء بأنه «إعداد الجسم فسيولوچيا ونفسيا ورياضيا لدخول المنافسة» .

وبصفة عامة يمكن القول بأن الاحماء **«عملية تهيئة قبل أداء المجهود العضلي من أجل إيجاد أقصى فائدة عضلية» .**

هذا بالإضافة إلى أن الاحماء **«عبارة عن نشاط سريع شامل لجميع أجزاء الجسم يعطى بهدف التدفئة وتهيئة للفاصل والعضلات وتنشيط الجهازين الدورى والتنفسى للقيام بالتمرينات التالية .**

وفى ضوء ماسبق من أراء وتعاريف ومفاهيم يمكن القول بأن الاحماء هو «إجراء يعمل على رفع مستوى عمل وتهيئة الأجهزة الحيوية مع الاتزان النفسى والعضلى العصبى لدى الفرد لخلق حالة استعداد لأفضل أداء فنى ممكن سواء فى التدريب أو المنافسة» .

أهمية الاحماء :

أهتم العديد من علماء الفسيولوچيا وعلم النفس وكذا والمدربون فى مختلف تخصصاتهم بضرورة الاحماء قبل المنافسات والتدريب مما له من أهمية كبيرة، حيث أثبتت الأبحاث والتجارب للاحماء عن أهمية كبيرة لضمان فاعلية الأداء الامثل وإحراز أفضل النتائج. فالاحماء شئ أساسى لاغنى عنه من أجل الاستعداد الجيد، ويوضح العديد من العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى حقيقة هامة ألا وهى أن عدم الاهتمام بالاحماء يؤدى إلى إصابة اللاعبين فى مختلف الأنشطة، فى حين أن الاهتمام به يؤدى إلى اعداد وتنشيط الجهاز العصبى والذى يعتبر من أهم العوامل التى تساعد على القيام بعمل أكبر عن طريق تنظيم الأجهزة الداخلية بالجسم.

هذا بالاضافة إلى أن الاحماء يؤدى إلى زيادة اتقان الأداء المهارى من الوجهة الميكانيكية، كما أنه يرفع من القدرة على الانجاز.

ويتطرق آخر إلى الذهن والإنتاج فيقول أن الاحماء يساعد على اعداد اللاعب ذهنيا وذلك عن طريق ممارسة صور النشاط المستخدم فى المسابقة بغرض تهيئة

الذهن أو العقل للاندماج فى النشاط بكافة صورة البدنية والعقلية، كما أنه لازم وضرورى لرفع مستوى القدرة على الانتاج.

هذا وقد لاحظ البعض الآخر أن تأثيرات الاحماء المختلفة تعمل على اعطاء أداء أفضل، حيث من خلاله ترفع درجة حرارة الجسم، والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لاتاحة مرونة أكثر. كما أنه يعمل على سرعة انتقال التأثيرات العصبية وتكون النتيجة بالتالى زيادة السعة الطبيعية للعمل.

فالأهمية الخاصة بالاحماء عادة ما تبدو من خلال رفع درجة حرارة العضلات الداخلية التى تقوم بالاحماء وزيادة مطاطيتها.

كما ينفرد الأخرون بأهمية أساسية للاحماء تتمثل فى تحريك وتنشيط الدورة الدموية لأجزاء الجسم المختلفة حتى اذا أخذ الفرد الوقت المناسب للاحماء فان فترة الهواء الثانى *Secand wind*، تمر بدون اجهاد أو مضايقة.

تقسيم الاحماء (أنواع الاحماء) : *The Kinds of Warm - up*

إستعراضا للأراء المختلفة والخاصة تنقسم الاحماء أتفق العديد من العلماء والمخصصين على تقسيم الاحماء إلى نوعين، عام وخاص، إلا أن كل منهم وضع لكل نوع محتوى خاص، يتفق مع الدراسة التى قام بها.

كما يرى رأى أخر أن هناك نوعا غير فعال وهو الاحماء السليم *Passive Warm - up* بينما قسم أخرون الاحماء من حيث درجة الكثافة إلى احماء ذو درجة كثافة عالية، واحماء ذو درجة كثافة منخفضة كذلك هناك نوعين للاحماء هما احماء إيجابى والآخر سلبى.

ومن العرض السابق للأنواع والأشكال المختلفة للاحماء والتى أوضحتها الأراء والاتجاهات المختلفة والمتباينة للعلماء فقد أجمعت الاراء على أن الشكلين الأساسيين لإنواع الاحماء هما الاحماء العام والخاص والسلبى.

الاحماء العام *General warmp up* :

يتميز الاحماء العام بأنه يشمل بأنحاء عمل الجسم بصورة عامة، بمعنى أخر نجد أن الاحماء العام يشمل المجموعات العضلية لجسم الفرد وعادة ما يحتوى على

تمرينات الجرى والوثب والمشى مع مراعاة الاعتدال فى استخدام الطاقة مع الأداء الفردى الذى يتميز بالأداء المتوسط، وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجيا على متطلبات العمل فى العناية بضرورة الاقتصاد فى بذل الطاقة، مع ملاحظة أن هذه التعريفات يجب أن يجب أن تناسب الجسم بصفة عامة والتى لابد وأن يتحرك الجسم من خلالها للعمل وتجعله مرنا وحرا. ويجب أن تكون ذات فترة وشدة كافيين لترفع حرارة الأنسجة العميقة بدون اظهار تعب واضح وهذه التمرينات تشمل المشى الهادئ أو الجرى بأنواعه المختلفة مع ارتباطها بالتمرينات البنائية العامة والتى تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة وأيضا تمرينات للمجموعات العضلية الكبيرة فى الجسم على أن تأخذ طابع السرعة والمدى الطويل فى التوقيت.

الاحماء الخاص *Special warm up* :

وعند تطرقنا للنوع الأخر من الاحماء إلا وهو الاحماء الخاص *Special warm up* نجد أن هذا النوع هو المتناسب مع المهارة المطلوبة وظروف اللعب للحصول على أفضل النتائج، فهذا النوع يهدف مباشرة الى تهيئة الفرد للواجب الذى سوف يقوم بممارسته. بالاضافة إلى أن هذه التهيئة الخاصة للجسم تعمل على زيادة الطاقة فى الجسم حتى يمكن القيام بأكبر حركة وتستخدم التمرينات الخاصة.

ويؤكد أخرون على أهمية الاحماء الخاص بأنه إذا أمكن من خلاله تحقيق التغيرات الفسيولوجية المرغوب فيها باستخدام إجراءات الاحماء المتعلق بالنشاط فبذلك يكون أفضل وبالتالى يؤدى أيضا إلى اكتساب التأثيرات بالممارسة.

وقد عرف البعض منذ أمد بعيد **«الاحماء الخاص بأنه إجراءات تحضيرية يتم فيها تقليد الحركات التى ستنفذ فى النشاط المقبل»**.

بينما يوضحه البعض على أنه **«ذلك الجزء الذى يهدف إلى اعداد اللاعب للجزء الأساسى»**.

ومن العرض السابق لما ورد عن بعض العلماء والمتخصصين يتضح أن **«الاحماء الخاص يشمل ممارسة الحركات والمهارات التي سوف تستخدم فيما بعد فى المنافسة، ويهدف إلى خلق اثارة مماثلة فى الجزء من الجهاز الحركى الذى**

سيتشرك فى النشاط الوشيك الحدوث.

الاحماء السلبى *Negtive warm up*:

نوع أخر من الاحماء سوف نتطرق إليه هنا إلا وهو الاحماء السلبى فهو عبارة عن إجراء مصمم لاحداث التغيرات الفسيولوجية المرغوب فيها بدون أن يتضمن الحركة للعضلة نفسها، بمعنى آخر هو الذى لا يقوم فيه الفرد ببذل أدنى مجهود بدنى أثناء القيام به.

هذا بالإضافة أنه عادة ما تستخدم فيه الوسائل الصناعية التى ترفع من درجة حرارة الجسم مثل الدش الساخن - حمامات البخار والتدليك والبطاطين الكهربائية.

وتجئ وجهة نظر هذه مع وجهة النظر التى توضح الاحماء السلبى على أنه لا توجد نماذج ثابتة لعملية الاحماء تصلح لكل أنواع النشاط الرياضى، إذ يرتبط الهيكل العام للاحماء والفترة الزمنية لعملية الاحماء قبل المنافسة بالنسبة للطابع المميز لنوع النشاط الرياضى وكذلك بالنسبة للخصائص والسمات المميزة للفرد الرياضى وحالة تدريبه وتبعا للحالة المناخية ووقت المنافسة.

تأثير الاحماء على الجوانب الفسيولوجية

تأثير الاحماء على الجهاز العضلى:

كما هو معروف عن العديد من العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى أن العضلات المجهزة بالتسخين تكون درجة لزوجتها منخفضة مما يؤدى إلى مرونتها وعدم تصلبها وبالتالى يقل معدل حدوث الاصابات بها. كما أن للاحماء أهمية كبرى فى تأخير ظهور الاجهاد والتعب حيث يعمل على زيادة نشاط الدورية الدموية فى العضلات مما يؤدى إلى إزالة منتجات التأكسد الناتجة من نشاط العضلة ويساعد ذلك على عدم تجمع حامض اللاكتيك الذى يسبب تعب العضلة وتصلبها.

فطريقة الاحماء المناسب سوف تمنع أو تقلل الشد وتمزق نسيج العضلات عند الوصلات الوترية وفى معظم الأحوال تتمزق العضلة المقاومة مما يؤدى إلى عدم قدرتها على الاسترخاء السريع، حيث بين أن الاحماء يعمل على تقليل نسب الاصابة التى قد تحدث نتيجة للعمل العنيف المفاجئ.

أوضح معظم الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى كل فى مجال تخصصه على أن أنشطة الاحماء تولد الحرارة فى العضلات مما يؤدى إلى الزيادة فى المرونة وبالتالى يؤدى إلى منع الإصابة فى أى عمل حركى تنافس وهذا يؤدى إلى تسهيل العمل القوى والمتوافق هذا من منطلق أن تأثير انقباض العضلة يتوقف على الحرارة وأن خفض حرارة العضلة تحت المستوى العادى يقلل من انقباضها وتقليل طاقتها على العمل.

وكنتيجة لملاحظة هؤلاء العلماء والمخصصين لعمل العضلات أوضحوا على أن انقباض العضلات بعد عزلها أرشدهم إلى معرفة طبيعة عملية الاحماء، فلقد بينت التدريبات والتجارب على أنه عندما تسخن العضلة فإن القوة المسببة لانقباضها وانبساطها تزداد لذا فإنه من الممكن أن تعزى هذه التغيرات التى تحدث فى العضلة نفسها بصفة جزئية إلى عملية الاحماء، والتى تتضمن ارتفاعها مؤقتا فى درجة الحرارة وتراكم منتجات التمثيل الغذائى، ومن المحتمل أن يكون هذا سبب انخفاض اللزوجة التى يتبعها حدوث الانقباض والانبساط بصورة أكبر.

وعموما فإننا نجد أن الغرض الأساسى من نشاط المقدمة هو التدفئة العامة والاحماء، وذلك عن طريق ادخال جميع أجزاء الجسم فى الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل الأصعب الذى سيقوم به الفرد فى الأجزاء التالية من الدرس، وعلى ذلك فإننا نجد أن الأداء يتحسن إذا دفئت العضلات قبل أداء النشاط ومعظم لاعبى البيسبول والضاربين فى الكره الطائره يلعبون جيدا عندما يقومون بالتسخين قبل الأداء وأن لم يتمكنوا من التخسين قبل النشاط العنيف ربما يؤدى إلى تمزق العضلات عند منطقة الرباط، وبملاحظة انقباض العضلة المتحركة، نجد أنه إذا دفئت العضلة سيؤدى ذلك إلى زيادة سرعة انقباضها وسرعة ارتخائها وتزداد قوة الانقباض، وفى حالة عدم تدفئة العضلة وتكرار تنبيهها نجد أن الانقباضات الأولى قليلة وغير منتظمة والارتخاء غير كامل، وبعد ذلك سوف نجد أن الانقباض يزداد قوة ويكتمل ارتخاء العضلة، ومن المحتمل أن يكون التسخين مؤديا لبعض التغيرات فى العضلة مثل رفع درجة حرارة العضلة وتراكم مواد التمثيل الغذائى *P. T. P* ويمكن أن تقل لزوجة العضلة فيسمح أن يكون الانقباض والارتخاء أكثر سرعة، هذه العوامل فى الجسم تزيد من سريان الدم فى العضلة عن طريق توسيع الأوعية الدموية فتتحسن الحالة الوظيفية للعضلة عن طريق زيادة الامداد بالاوكسجين.

وغالبا ما يحدث تمزق فى العضلة المقابلة للعضلة العاملة أثناء النشاط العنيف إذا لم نقم بتدفئتها قبل أداء هذا النشاط، ذلك لأن زيادة انقباض العضلة المتحركة التى دفئت، وعدم تماثل قوة هذا الانقباض مع قوة الارتخاء للعضلة المقابلة والتى لم تدفأ، يؤدى إلى تمزقها.

ويضيف رأى آخر إلى الآراء السابقة قول «**أن الاحماء بصفة عامة يؤدي إلى سرعة انقباض العضلات الارادية وانبساطها وذلك بسبب تغير النشاط الكهربى للنغمة العضلية نتيجة تثبيتها عن طريق نهايات الأعصاب المحركة**».

بينما يشير آخرون فى مجال التدريب أن الاحماء يعمل على رفع درجة حرارة الجسم ومن ثم درجة حرارة العضلات بما يسهل ذلك التفاعلات الكيميائية داخل العضلات ويرتفع نسبة تغير المواد فيها نتيجة لهذه الحرارة. كما تتسع الشعيرات الدموية فى العضلات فتزداد نسبة الدم الواردة اليها.

وينصح العديد من المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى اللاعب أو الرياضى بضرورة أداء بعض التمرينات حيث يوضحوا أنه من المفيد دائما للرياضى أداء بعض التمارين الأولية السابقة للمنافسات وهذا ما يعرف بالاحماء لأنه يرفع درجات حرارة الجسم والعضلات ويسهل نشاط الانزيم والذى بدوره يزيد من التفاعلات الكيميائية الضرورية لنشاط العضلة وزيادة حرارة الجسم والعضلة يؤدى إلى زيادة كمية الدم والاوكسچين الواصل إلى العضلات كما تؤثر الحرارة على تحسين الانقباض وزمن الانعكاس للعضلات ونتيجة لهذا يكون هناك تحسن فى الدقة والقوة والسرعة فى زيادة الحركة وزيادة فى مرونة الأنسجة التى تقلل من إمكانية حدوث الإصابة. وذلك ينطبق بصفة خاصة على الأنشطة التى تحتاج إلى قوة عالية مثل العدو والرمى.

ويلاحظ أنه كلما زادت درجة حرارة الخلايا يصحبها زيادة متطابقة فى سرعة عملية التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا حيث أن هذه العملية تعتمد أساسا على الحرارة ولكل درجة حرارة ترتفع فى الجسم يكون هناك ارتفاع متطابق فى معدل التفاعل الكيميائى يبلغ حوالى ١٣٪.

تأثير الاحماء على الجهاز الدورى والقلب :

وفيما يتعلق بتأثير الاحماء على القلب فقد ذكر أنه بالرغم من أن القلب لا يشترك بصورة مباشرة فى النشاط العقلى إلا أن تأثير النشاط الرياضى على هذه المضخة الدموية بدون تحضيرها مسبقا له تأثير ضار لذلك يجب أن يحمى القلب حتى يتحمل عبء المجهود الرياضى المطلوب القيام به ومن هذا يتضح أهمية الاحماء بالنسبة للقلب وتهيئته للمجهود الذى يتعرض له.

أن افراز هورمون الادرينالين من الغدة فوق الكلوية يزداد أثناء التمرينات الرياضية، ومن المعروف أن هذا الهورمون مباشر على عضلات القلب والشرايين المختلفة وكذلك يجعل عضلات القلب أكثر استجابة لهورمون الغدة الدرقية الذى يؤثر أيضا على نظم القلب، وكل هذا يجعل الادرينالين يساعد على زيادة ضربات القلب وكمية الدم المتدفقة فى الضربة الواحدة.

إن الاحماء عادة ما يؤدى إلى ارتفاع الحرارة فى العضلة مما يؤدى إلى زيادة تدفق الدم الموضعى داخل العضلة من خلال توسيع نويتها الدموية الصغيرة وذلك تحسن الظروف الوظيفية للعضلة بزيادة توفير الاوكسجين لها، وبالتالى يساعد على انجاز رياضى أكبر، هذا من منطلق أن الاحماء يعمل على تفكك كامل وسريع للاكسچين عن الهيموجلوبين والميوجلوبين والذى يحسن من توفير الاكسچين أثناء العمل، يؤكد ذلك الحقيقة التى توضح أن تمدد الأوعية الدموية المفتوحة تزداد من ٣٠ سم^{٣} أثناء الراحة إلى أكثر من ٢٠٠ سم^{٣} عند انتهاء الاحماء.

كما أن تمرينات الاحماء تؤدى إلى زيادة الدورة الدموية وتهيئة اللاعب للقيام بالمجهود والتمرين المفاجئ والمجهود، هذا مع ملاحظة أن ذلك قد يرتبط بتدفق دم غير كاف للقلب وأن الاحماء قد يقلل ذلك الخطر.

يؤكد تلك الحقيقة التقرير الخاص برابطة معهد القلب الأمريكى أن النشاط العنيف المفاجئ بدون احماء سابق قد يكون خطيراً على القلب مع ملاحظة أن زيادة الدورة القلبية خلال مجهود تدريجى يقلل من تلك الاحتمالات الخطرة ولذلك فإن قيمة الاحماء تتم لتجنب إصابة العضلة القلبية.

ومما سبق يتضح أن الاحماء الذى يؤدى إلى زيادة الدم مما يعمل على تحسين مستوى الأداء نتيجة للميكانيزمات التالية :

- الهيموجلوبين يعطى أوكسچين أكثر عند درجات حرارة أعلى وأيضا العمليات الكيميائية تكون بصورة أسرع.
- أن تناقص مقاومة الأوعية الدموية يمكن أن يتم بزيادة الحرارة.

ومن العرض السابق لأهمية الاحماء التى تنحصر فى رفع درجة حرارة الجسم وبالتالى يعمل على ازدياد كمية الدم المدفوعة فى الشرايين نتيجة زيادة الدفع القلبى للدم. مما يعمل على ازدياد وصول المواد الغذائية للعضلات عن طريق الشعيرات الدموية ومن خلال ذلك تزداد كمية اندفاع الدم الشريانى إلى أعضاء الجسم ويتحسن عمل الدورة الدموية وتزداد سرعة التمثيل الغذائى نتيجة ارتفاع درجة الحرارة. وفى هذا الصدد نجد أن سرعة القلب تزيد عن المعدل الطبيعى العادى وهو ٧٠ نبضة / دقيقة وفى حالة ٧٠ سم إلى ٢٠٠ سم فى الضربة الواحدة وهذا يحدث نتيجة لزيادة العائد الوريدى من الدم الذى يسبب زيادة امتلاءه بالدم مما ينتج عند زيادة قوة انقباض القلب فيزيد فى دفع كمية أكبر من الدم ويكون الناتج القلبى فى هذه الحالة ٢٠٠ × ٢٠٠ سم = ٤٠ لتر دم / دقيقة. وذلك بدلا من الأحوال العادية ٧٠ × ٧٠ = ٥ لتر دم / دقيقة تقريبا.

تأثير الاحماء على الجهاز التنفسى :

يمتد تأثير الاحماء ليشمل الجهاز التنفسى فمن المعروف علميا أن الاحماء يعمل على تنظيم أجهزة الجسم والعمليات الحيوية مثل تنظيم التنفس ودورة القلب، حيث أن أعلى نسبة استنشاق للأوكسچين تصل بعد برهة تقصيرة من ابتداء العمل أو المجهود، ولذلك فإن الاحماء فى هذه الحالة يعتبر نافعا لأنه يوفر الجهد ويكون أكثر اقتصادا ولكنه فى بعض الحالات الاستثنائية كالنشاط المكثف فى الاحماء نجد أنه فى البداية يحدث ما يسمى بالدين الاوكسچين.ومن الملاحظ أنه عند القيام بمجهود رياضى عامة، فإن سرعة التنفس تزداد ولكن هذه الزيادة تختلف من فرد إلى آخر وهى تختلف فى الفرد الواحد حسب المجهود ومدة أداء هذ المجهود. والاحماء كنوع من أنواع المجهود الجسمانى له تأثير فى زيادة معدل التنفس. وتعمل هذه الزيادة على توفير كمية من الاوكسچين تساعد فى عمليات احتراق المواد الغذائية، كما تعمل على تحسين الأداء الوظيفى للرئتين.

ويختلف تأثير الاحماء على الجهاز التنفسى ومعدل التنفس وذلك حسب شدة المجهود، حيث تزداد التهوية الرئوية بدرجة تتناسب مع هذه الشدة، وذلك بزيادة

سرعة وعمل التنفس ويمكن تفسير زيادة التهوية الرئوية بزيادة ثانى أكسيد الكربون فى الدرادر الرئوية وزيادة حرارة الجسم التى تزيد من التنفس بجانب زيادة حساسية مركز التنفس لزيادة ثانى أكسيد الكربون ونقص بسيط بالاوكسچين بالإضافة إلى تنشيط التنفس بالمنعكسات العصبية من المفاصل المتحركة والفواصل الانفعالية، وتزداد التهوية الرئوية نتيجة لاحتياج العضلات النشطة لكميات هائلة من الاوكسچين ويصحبها زيادة فى كمية الدم الخارجى من القلب وزيادة أخذ الاوكسچين بواسطة الأنسجة نتيجة لاتساع الشعيرات الدموية، وفى الرياضة العنفية فإن تراكم حمض اللاكتيك يؤدى إلى زيادة درجة حموضة الدم وهذا ينشط التنفس. ولما كانت زيادة حموضة الدم تظل موجودة بعد انتهاء المجهود البدنى العنيف فإن التهوية الرئوية لا ترجع إلى مستواها الطبيعى إلا بعد مرور وقت من انتهاء المجهود بعكس المجهود المتوسط الشدة.

وتأثير الاحماء على الجهاز التنفسى يمكن تفسيره من خلال ميكانيكية الهواء من وإلى الرئتين تنتج من التغيرات فى الضغط الرئوى الداخلى الناتج عن تغيرات فى حجم القفص الصدرى وأن هذه التغيرات تنتج عن الانقباضات الدورية لعضلات التنفس وأن تبادل الغازات يأخذ مكانه فى شعيرات الرئة الدموية والهواء فى الحويصلات، وأن عملية انتشار الغازات تكون مكررة واقعيا وتنشأ من اختلاط الضغط الجزئى لكل غاز على الأقل من الفرق بين الدم فى الأوعية الشعرية وهواء الحويصلات. ويضيف المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى أنه أثناء المجهود العضلى يعمل الجهازان الدورى والتنفسى فى تعاون وثيق لزيادة كمية الاوكسچين المنقول للعضلات الهامة ونقل ثانى أكسيد الكربون الناتج فيها وأن الزيادة فى معدل وعمق التنفس تزيد كمية الاوكسچين أكثر وأكثر، بينما الودران السريع للدم يدفعه.

وخلال المجهود الرياضى يلاحظ أن العضلات تستخدم فى الحالة الطبيعية $\frac{1}{2}$ كمية الاوكسچين من مجموع الاوكسچين فى الجسم التى يستهلكها الجهاز العضلى، وفى نفس الوقت نجد أن العضلات تستخدم كمية كبيرة من الاوكسچين وذلك فى حالة العمل المرتفع الشدة بحيث تصل من ١٠ : ١٥ مرة من الاستهلاك العادى فى الحالة الطبيعية.

ومن هنا نجد أن ارتفاع درجة الحرارة عن طريق الاحماء تجعل الجهاز التنفسى يعمل بسهولة، وترفع من الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسى.

ولتحسين معدل التنفس يمكن أن يتضمن الارتقاء بالاحماء بعض حركات بطيئة مثل المشى والجرى الخفيف وبعض تمرينات المد والثنى وركوب الدراجات وهذه الأنشطة تهدف إلى تحسين التنفس.

وأحد التأثيرات والوظائف الهامة للاحماء على دوره التنفس تلك التى تحسن فى الأداء ذو الطبيعة التى تسودها اللاهوائية (أى فى الأداء اللاهوائى) نتيجة للدور الذى يلعبه الاحماء فى سرعة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الثانى من خلال الأنشطة التى تتطلب عنصر التحمل، حيث أن الاحماء يعمل على تحمل الدورة التنفسية. كما يشير إلى أن أكبر امتصاص للاوكسجين يكون أكثر بعد الاحماء بمقارنته بظروف البرودة أو عدم التسخين. هذا من منطلق أن الاحماء يهيئ الظروف الوظيفية للعضلة للأداء الأفضل نتيجة لزيادة توفير الاوكسچين لها.

فتأثير الاحماء على الدورة التنفسية تأثير وظيفى، نتيجة للاحماء يقوم الهيموجلوبين بحمل المزيد من الاوكسچين إلى العضلات ويقوم الميوجلوبين بدور مشابه لدور الهيموجلوبين وتزداد عمليات التمثيل الغذائى وأخيرا تتناقص المقاومة الوعائية حيث أن هذه المقاومة الرئوية الكلية تتناقص بحوالى ٣٠٪ وهذا التناقص ذو دلالة واضحة عالية لنقص المقاومة لتدفق الدم المصاحب لدورة الرئة وقد يؤدى إلى إضافة هامة لظاهرة الاحماء.

ومما سبق نجد أن الاحماء له تأثير فى زيادة كفاءة الجهاز التنفسى ومن حيث :
- تناقص المقاومة الرئوية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية.
- عمق التهوية الرئوية.

وبالتالى يؤدى إلى توفير كمية من الاوكسچين للعضلات تساعد فى عمليات التمثيل الغذائى واحتراق المواد الغذائية مما يؤدى إلى تحسين الظروف الوظيفية للعضلة.

تأثير الاحماء على الجهاز العصبى :

أمتداد لتأثير الاحماء على باقى الاجهزة الحيوية للجسم سوف نتناول هنا أهمية تأثير الاحماء على تنشيط واعداد الجهاز العصبى.

فمن المعروف أن الحالات الانفعالية التى يمكن أن يمر بها الفرد قبل اشتراكه فى المسابقة تنقسم إلى ثلاث أنواع رئيسية :

- حالة حمى البداية.
- حالة الاستعداد للكفاح.
- حالة عدم المبالاة.

وكل نوع من الأنواع الرئيسية لحالة ما قبل البداية خصائص وظيفية ونفسية ينعكس أثرها على سلوك اللاعب أثناء المباراة.

وأن حالة حمى البداية يصل إليها اللاعب نتيجة زيادة ارتفاع عمليات الاستثمارة فى المخ بينما حالة الاستعداد للكفاح تكون فيها معظم العمليات الوظيفية للرياضة نتيجة الكف والهبوط المحلوظ فى عمليات الاستثارة فى المخ.

وفى هذا الصدد يتفق معظم المتخصصين فى المجال الرياضى أن بجانب الأهداف المشار إليها للاحماء نجد أن أهم الاحماء هو العمل على تهيئة مختلف النواحى النفسية وخصوصا ما قبل التدريب أو المنافسة مباشرة والاعداد الذهنى للاعب، وذلك لضمان قيامه بالتدريب أو اشتراكه فى المنافسة فى أحسن حالة ممكنة.

فمن المعروف أن ارتفاع درجة حرارة الجسم ترفع من سرعة التنبيه العصبى وذلك بين الجهاز العصبى، والمنبهات العصبية فى العضلات، وهذا يوضح أهمية ارتفاع درجة حرارة الجسم بواسطة التسخين كما يعمل على مرونة ميكانيكية الاعصاب واحتمالها ضد التقلصات، حيث أن قوى الاعصاب واحتمالها له أهمية قصوى فى التدريب والمسابقة.

وهناك قصة المرأة الضعيفة التى دفعت سيارة لتنقذ ابنها المصاب وكسر عمودها الفقرى نتيجة هذا الاجهاد، ولكنها لم تشعر بذلك نظرا لتركيز تفكيرها فى انقاذ ابنها المصاب.

ويذكر حسن علاوى (١٩٧٩) عن أزولين *Ozolin*، أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبى المركزى الذى يقوم بتجربة وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، ولذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبى

المركزى تعتبر العامل الهام فى سلسلة العمليات التى ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالى ضعف القدرة على التحمل، ومن الملاحظ أن أثناء ممارسة الأنشطة العنيفة أن الاحماء يحسن الأداء فى مثل هذا النوع من حيث يعمل على استرجاع المهارة قبل البدء فى المنافسة فيتم تثبيت الطبيعة الخاصة بالمطلب المعد للأداء فى جهاز التوافق العضلى العصبى للرياضى مما يرفع من احساباته الحركية.

وتعتبر المنافسات الرياضية من أهم الأحداث بالنسبة للشخص الرياضى ويتأثر الجهاز العصبى وخاصة القشرة المخية لهذه المنافسة فتؤدى إلى زيادة نشاط الجهاز السمبثاوى مصحوبا بزيادة فى نشاط إفراز الغدد والهرمونات وخاصة الغدد الجاركلوية التى تؤدى إلى زيادة إفراز الادرينالين ويزداد نشاط القشرة المخية نتيجة للاثارة عن طريق الفعل الانعكاس المرتبط.

فى خلف التوافق المطلوب بين الاعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض فى اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء.

ولما كان هدف الاحماء العام هو رفع مستوى معظم الأعضاء والاجهزة بما فيها الجهاز العصبى، وبصورة أوضح فإن هذا الهدف يمتد ليشمل تهيئة الجسم قبل التدريب أو المنافسة مما يقلل من احتمالات الاصابة وبالتالى فإن خطر الأذى يتناقص نتيجة التأثير على الجهاز العصبى حيث أن انعكاسات الاعصاب تكون أسرع، وعليه فيصبح الاحماء ذو قيمة فى المباريات المتطلبة للتوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة. ويضيف أن الاحماء يحدث تغيرا فى حرارة الجسم وبالتالى فى الدورة الدموية مما ينتج عنه تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى الذى يقوم بدوره إلى تغير القوة.

ومما سبق نلاحظ أن:

- الاحماء يساعد على زيادة سرعة انتقال نبضات العصب.
- تهيئة الجسم قبل التدريب أو المنافسة نتيجة تأثيره على الجهاز العصبى مما يعمل على سرعة الانعكاسات العصبية.
- توفير الميكانيزمات العصبية المتضمنة مباشرة فى اللعب.

أهمية الاحماء من الناحية السيكولوجية

وعند تناولنا لأهمية أخرى للاحماء فى المجال السيكولوچى (النفسى) نجد أنه دائما وغالبا ما تجتاح اللاعب قبل المنافسة مباشرة حالة يطلق عليها حمى ما قبل البداية وهى حالة ذات سمات ومظاهر نفسية يتأثر بها مستوى أداء الفرد أثناء الأداء لو اعتقد الرياضيون أن الاحماء سوف يجعله جيدا فسوف يكون كذلك وأن الحاجز الأكبر فى تقدم الأداء وتحسنه هو العامل النفسى ومما يساعد على إزالة ذلك الحاجز هو الاحماء وخلال عملية الاحماء فإن الرياضى يحاول تنمية الشعور بأنه جيد. فهو يريد أن يتفاعل مع بيئته التى بها منافسون ومتفرجون ورؤساء وأنه يعلم أنه لا يعمل من أجل ذاته ولكن لكى يكون متفوقا أما الغير فإنه يريد تحطيم منافسيه.

فالاحماء يساعد على الاعداد الذهنى وذلك بممارسة نفس صورة النشاط المستخدم فى المباراة مما يؤدى إلى التهيئة الذهنية أو العقلية للاندماج فى النشاط بكافة صوره البدنية والعقلية.

ولقد حاول بعض المتخصصين فى المجال الرياضى والتدريب عند بيان أهمية الاحماء من الناحية السيكولوچية النفسية على عينة من اللاعبين باستخدام التنويم المغناطيسى، فطلب منهم نسيان أنهم أدوا الاحماء على سرعة قيادة دراجة، فلم تظهر أهمية تأثير الاحماء على سرعة أداء اللاعبين بل ظهر أن اللاعبين الذين لم يؤدوا احماء كان أداؤهم أفضل والاختلافات فى نتائج هذه التجارب ترجع إلى أهمية العوامل النفسية وتأثيرها على جزء من العينة وعدم تأثيرها على الآخرين.

بينما تناول أخرون تحليلا كاملا عن الناحية النفسية للرياضيين قبل بدء المنافسات، واستنتج أن عملية الاحماء يمكن أن تكون بمثابة عملية استرخاء وراحة نفسية وهذا يعطى الثقة بالنفس قبل بدء المنافسات مما يكون له عظيم الأثر على النتائج الرياضية وعن التأثير النفسى لعملية الاحماء أشار إلى أن اختيار نوع وطريقة الاحماء يجب أن تتناسب مع شخصية اللاعب الذى سيقوم ومعروف فى المنافسة الرياضية، وأن هناك أشخاصا يحتاجون إلى اختيار فردى للعب لا تتناسب معهم القاعدة العامة مثل الأشخاص سريع الانفعال أو ممن تؤثرعليهم طول فترة الاحماء مما يؤدى إلى نتائج عكسية، عكس النوع الذى أكثر تحملا ولا ينفصل ولا يتأثر بوقائع معينة فهؤلاء يحتاجون إلى فترة طويلة من الاحماء. كذلك يكون تخيل

وتصور اللاعب لظروف المرحلة المرتقبة له تأثير كبير على نجاحه فيها حيث يعتبر التخيل والتصور السليم للعملية الرياضية أهما ما يمكن القيام به كتحضير للعملية الرياضية نفسها، ملخص القول هنا ما أتفق عليه العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى من أن الاحماء له تأثير سيكولوچى هام جدا مما يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء.

وينصح هؤلاء المتخصصين أنه بجانب الاعداد الفسيولوچى الناتج عن الاحماء لابد أن يكون هناك اعداد نفسى حيث يهيئ الرياضى لحالة من الهدوء والاسترخاء والتوقعات والاستعدادات للمنافسة ليصل للنقطة التى يقول فيها هذا هو وقت البدء «أنا مستعد تماما» وهذه الحالة يصل اليها من خلال التوافق فى العوامل الفسيولوچية والنفسية الناتجة عن الاحماء هذا من منطلق أن من فوائد الاحماء التهيئة النفسية للاعب للاندماج فى التدريب أو المباراة واكسابه الثقة بالنفس والابتعاد به عن مؤثرات ما قبل المنافسة.

ويتضح من العرض السابق أن الاعداد النفسى يعطى الفرد الثقة بالنفس قبل الاشتراك فى المنافسة ويعتبر أيضا من أهم العوامل التى تؤثر فى بناء الاحماء وهذا يؤدى بالتالى إلى تحسين مستوى الأداء.

وبعد أن تعرضنا للإحماء وتأثيراته المختلفة وجدنا أنه لازما علينا أن نتعرض إلى بعض من تمرينات الإطالة لأهميتها فى مجال الكرة الطائرة، وفيما يلى نموذج لأحد هذه البرامج والذى استخدمته جامعة أوهايو، وتم الاستعانة به فى العديد من الأنشطة الرياضية كالسباحة والالعاب لكرة السله بوجه عام وأهتمت به الكرة الطائرة بوجه خاص نظراً لتأثيراته الإيجابية على تحسين مستوى المدى الحركى فى المفاصل، والاطالة العضلية.

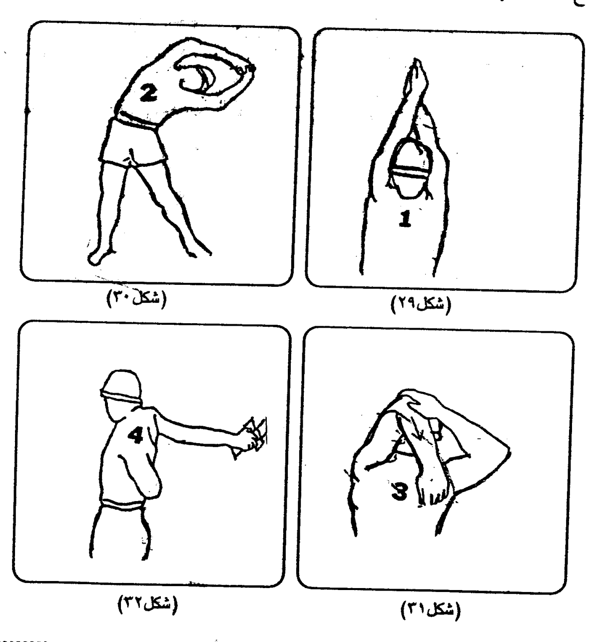
نموذج جامعة أوهايو لتمرينات الإطالة قبل وبعد نشاط (الكرة الطائرة) (الزمنى الكلى ١٥ دقيقة تقريبا)

تقديم:

إذا كان هناك أنواع من الأنشطة الرياضية والألعاب المختلفة يمكن أن يطلق عليها أنها أنشطة مكتملة من حيث تأثيرها الواضح والإيجابى على جسم الإنسان أو حتى

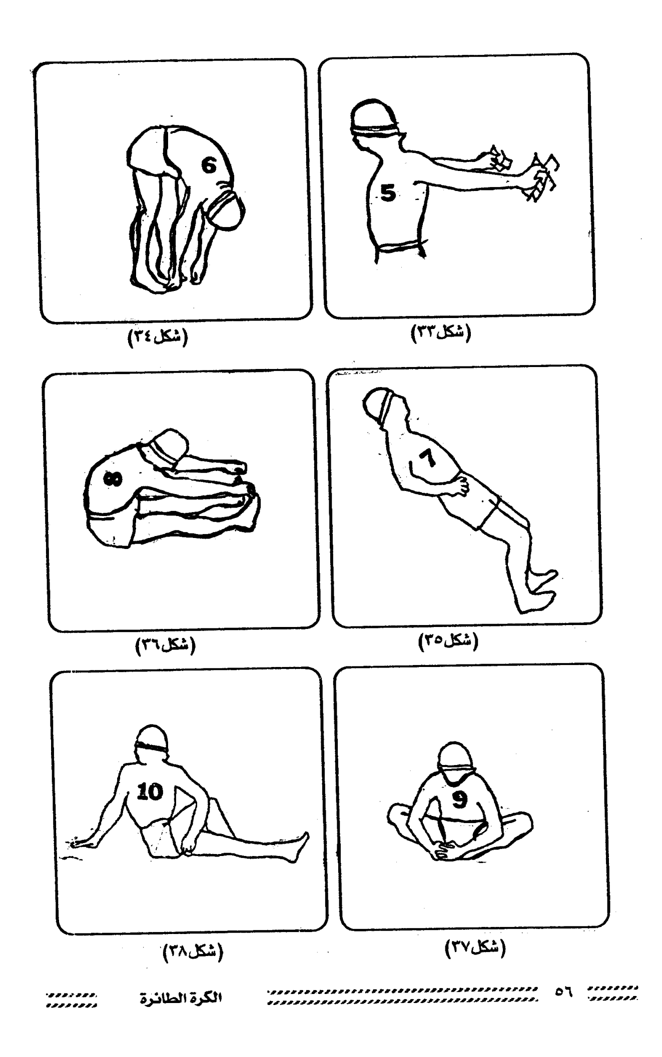
يمكن أن تؤدى إلى أفضل النتائج الصحية، إذا جاز لنا القول، فنستطيع القول بأن نشاط الكرة الطائرة تؤدى إلى تعليم واكتساب المهارات الفنية مع ارتفاع مستوى الخصائص البدنية بشكل طبيعى، فهى لعبة تهدف تدريب الجسم كله إلى جانب أنها تكسب ممارسيها صحة بدنية وعقليه عامة تضفى السعادة والسرور وكذا النمو المتكامل، وبهذا تكون قد حققت من أغراض التربية الرياضية الكثير والكثير كما أشرنا فى مطلع هذا المؤلف.

ويتضمن برنامج جامعة أوهايو (٢٥) خمسة وعشرون تمرينا للإطالة ذا أهمية كبيرة فى الكرة الطائرة موضحة الاشكال من (٢٩) إلى (٥٤) رأينا أن نقدمها فى مطلع هذا الكتاب لمساعدة كل من المدرب والمدرس.

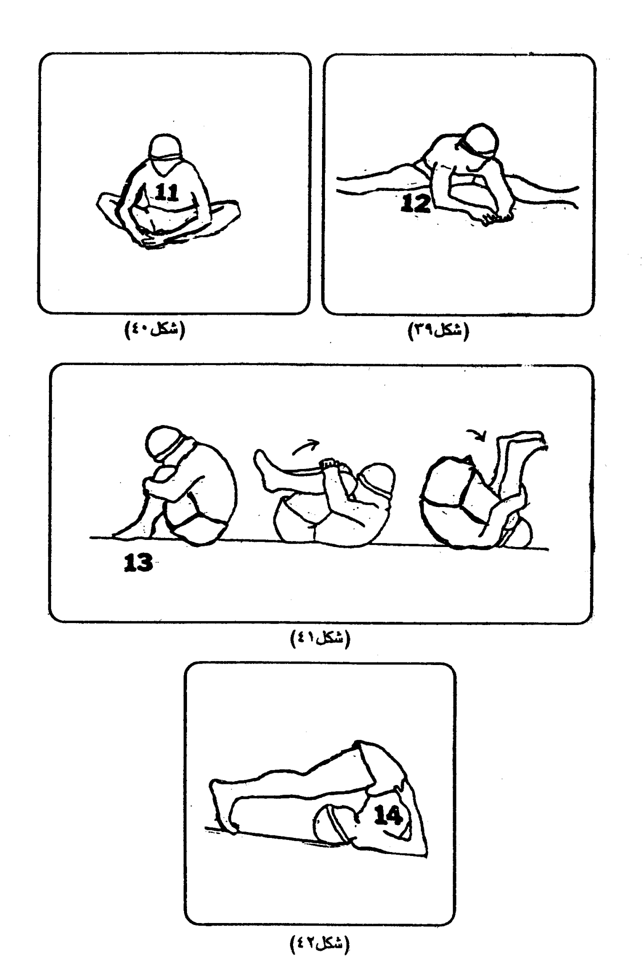


(شكل٢٩) (شكل٣٠)

(شكل٣١) (شكل٣٢)



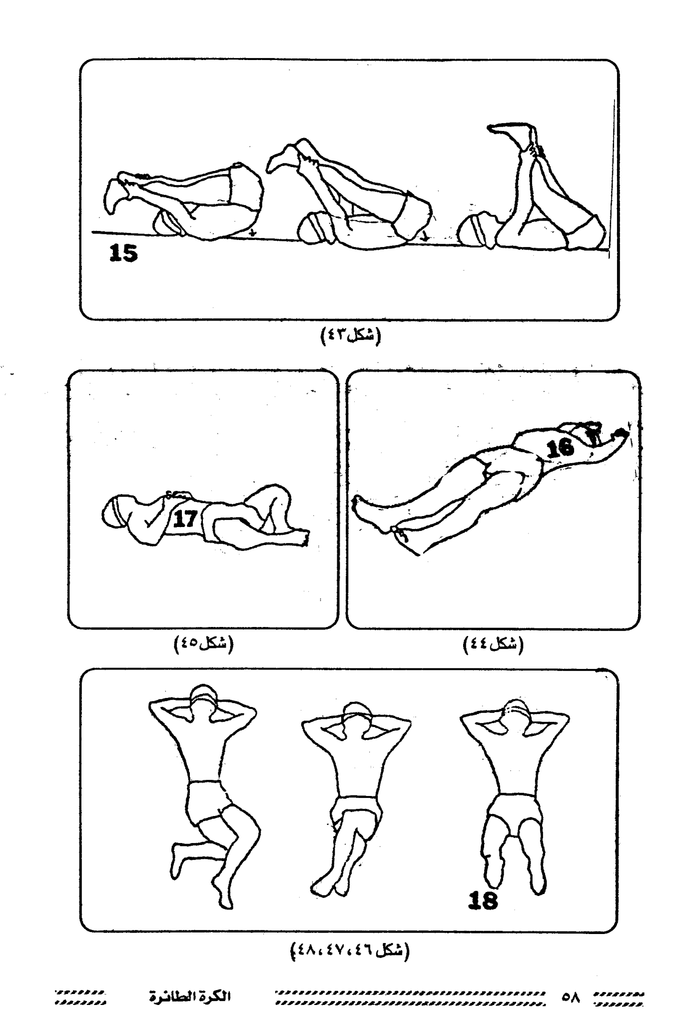
(شكل ٣٣)
(شكل ٣٤)
(شكل ٣٥)
(شكل ٣٦)
(شكل ٣٧)
(شكل ٣٨)



(شكل٣٩) (شكل٤٠)

(شكل٤١)

(شكل٤٢)

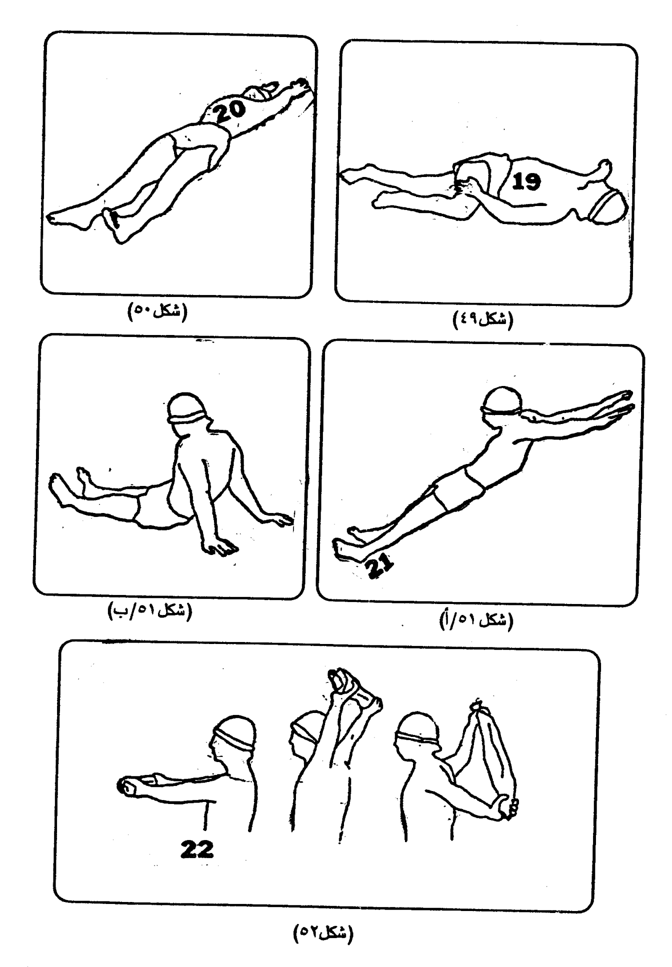


(شكل٤٣)

(شكل٤٥)

(شكل٤٤)

(شكل٤٦، ٤٧، ٤٨)



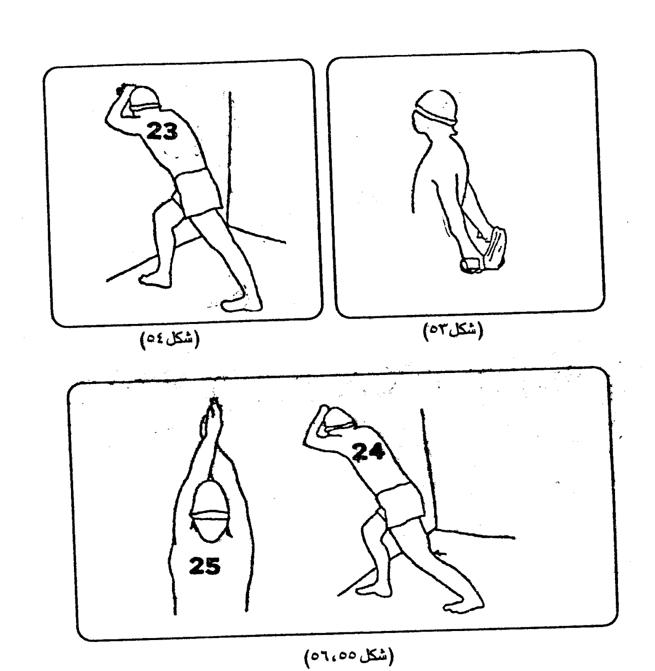
(شكل ٤٩)

(شكل ٥٠)

(شكل ٥١/أ)

(شكل ٥١/ب)

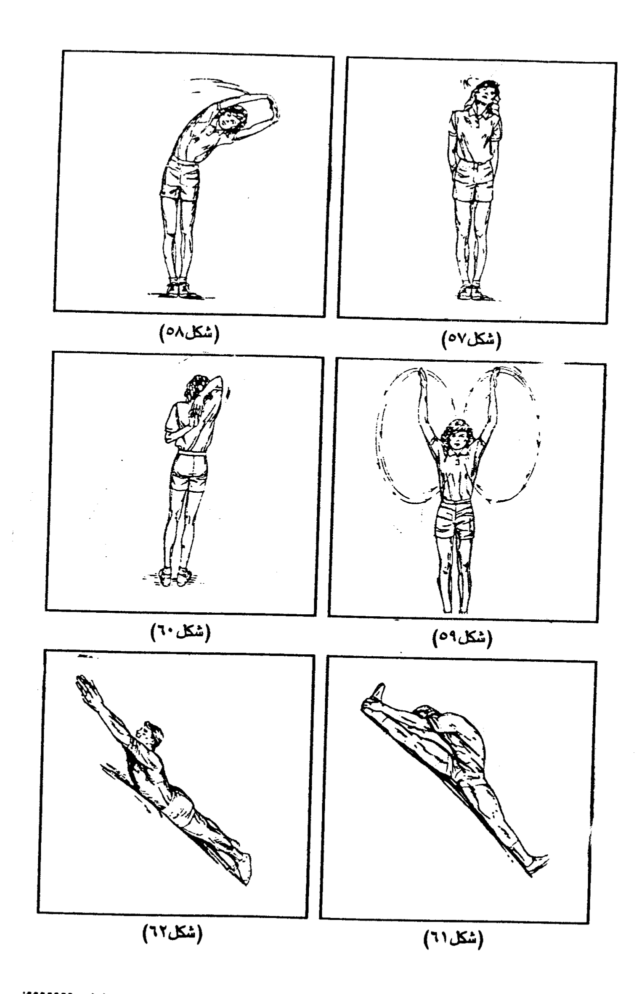
(شكل ٥٢)



(شكل ٥٤)

(شكل ٥٣)

(شكل ٥٥، ٥٦)

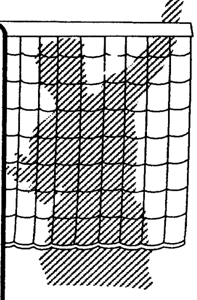


(شكل٥٧) (شكل٥٨)

(شكل٥٩) (شكل٦٠)

(شكل٦١) (شكل٦٢)

٤ الفصل الرابع



الاساسيات الحركية فى الكرة الطائرة

أهمية الاساسيات الحركية

التحرك

The Movement

نماذج التحرك

Movement Pattern's

الاساسيات الحركية فى الكرة الطائرة

Basices Motions in Volley Ball

أهمية الاساسيات الحركية

The Importonce of the Basices Motions

قبل أن نبدأ فى توضيح الأهمية الاساسيات الحركية فى الكرة الطائرة بأعتبارها عامل هام مرتبط إرتباطا قويا ومؤثرا تأثير إيجابيا على مستوى الأداء المهارى للاعب، يجب أن من الأهمية بمكان أن توضح الفرق بين كل من مفهومين أساسيين، تتضمنهم العديد من المراجع العربية والأجنبية خاصة فى مجال الالعاب عموما ألعاب الكرة ومنها الكرة الطائرة خاصة وهذان المفهومان الاساسين هما :

١ - الحركات الاساسية *Basic Motion* :

والمقصود بها تلك الأنظمة الحركية أو مجموعات الأفعال الحركية أو مجموعة الحركات التى يؤديها اللاعب لتحقيق هدف مكلف به.

ويتطرق إليها البعض الأخر بأنها مجموعة من الأفعال الإيجابية الموجهة فى اتجاه معين بهدف تحقيق جميع الواجبات المطلوبة.

بينما ينظر إليها البعض على أنها الأفعال الحركية الإيجابية التى تؤدى بها وفيه لتحقيق هدف معين دون دخول أفعال أخرى لا داعى اليها قد تؤثر على هذه بهادفيه.

٢ - المهارة الحركية *Motion Skill* :

هى ذلك الشكل أو المكون الحركى لحركة واحدة أو مجموعة من الحركات (أو الاساسيات الحركية) الذى يتخذه اللاعب بطريقة تمكنه من التعامل مع الموقف المكلف به بينما يفضل البعض أن يوضحها بعد أن ربطها بالجسم فيقول عنها أنها ذلك الشكل أو التكوين أو الوضع الجسمى الذى يتخذه اللاعب للتعامل مع الأداء، شرط أن يكون هذا الوضع يتفق وتحقيق الهدف المكلف بدرجة عالية من الدقة.

عموما المهارة الحركية تتضمن حركة أو مجموعة من الاساسيات الحركية التى يجب أن تؤدى بدرجة عالية من الدقة.

ففى مجال الكرة الطائرة نحن نجد أن لاعب الكرة الطائرة الذى يتمتع بمهارة

عالية فى الضرب الهجومى بمختلف اشكاله مثلا، نعنى بذلك أنه يمتلك الأساس الحركى لأداء هذه المهارة بكفاءة تسمح له بتحقيق نقطة مباشرة مثلا أو إختراق حائط الصد المقابل أو حتى الهروب منه، أو إذا لزم الأمر إستغلال هذا الحائط لصالحه، وهنا فنحن نرى أنه لاعب لديه القدرة على أداء هذه المهارة بأشكالها المختلفة بدرجة عالية من الدقة، ويصبح هذا اللاعب مرتبط بهذه المهارة ومعروف بها لدى الجميع سواء من قبل مدرب الفريق أو زملائه أو حتى فريق الخصم كذا جمهور المشاهدين.

الاساسيات الحركية أو كما أتفق أن يطلق عليها فى مجال الكرة الطائرة المهارات الحركية يجب أن يمتلكها ويتسيدها جميع لاعبى الكرة الطائرة تسيد تام،وذلك فنجاح أى فريق، وكذا لتحقيق أعلى درجات الانجاز الامثل، وبطريقة تمكنه من الوصول إلى المستويات العالية يعتمد فى الدرجة الأولى على امتلاك اللاعبين لتلك الاساسيات الحركية، إضافة إلى قدراتهم على استخدامها تكنيكيا بدرجة عالية من الكفاءة.

فنحن نرى أن الاساسيات الحركية هى جوهر الاستراتيجية التكتيكية فى الكرة الطائرة، حيث تعتمد تلك الاستراتيجية على مدى تنفيذ الاساسيات الحركية بمهارة عالية، وهذه أحد الاسباب أن نطلق عليها المهارات الاساسية، وعليه فإن الفشل فى تحقيق هذه الاستراتيجية مرجعه ضعف حالة الفريق عامة وحالة اللاعب خاصة فى هذه الاساسيات الحركية.

لذلك يجب أن تنال هذه الاساسيات الحركية جزء هاما كبيرا من اهتمام المدربين واللاعبين، وهذا لا يتأتى إلا من خلال تكثيف التدريبات والمتضمنة للعديد من الاساسيات الحركية وتطويرها، بالإضافة لتحسين مستوى اتقان هذه الاساسيات وحتى نصل بها إلى درجة عالية من التميز والدقة والثبات فى الظروف المغايرة أثناء الموقف التنافسى.

المهارات الاساسية

تمثل المهارات الاساسية فى لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فريقيه)، نحتاج إلى أدائها فى جميع مواقف اللعبة تقريبا والتى تتطلبها اللعبه، وتمثيل الغرض الاساسى من أداء هذه الحركات فى الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام فى المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة، إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد

الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعه سواء كانت للدفاع أو الهجوم والتى تهدف فى النهاية إلى تحقيق الفوز.

ولك هنا أن تتخيل فريق يفتقد إلى إتقان هذه المهارات البسيطة أو المركبة، فسوف نلاحظ هنا فريق مرتبك أدائيا مشوشاً ذهنيا يخرج دائما من أى مباراة وهو يجر أذيال خيبة الأمال.

إن العبء الأكبر فى تحقيق الجانب المهارى يقع فى الأول والأخير على عاتق المدرس أو المدرب، فعلى كل منهما أن يعمل جاهدا على تطوير وصقل وتثبيت هذه المهارات الحركية التى يمكن أن يستخدمها خلال المنافسة، فلا أداء حركى مهارى يتميز إلا من خلال التدريب الشاق والمتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد وحتى تخرج المهارات فى أكمل صورها إستجابة للمواقف المتغيرة لتحقيق أنجاز أفضل.

إن المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة هى ضرورة حتمية يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة إذ عن طريقها وبالتعاون بين أفراد الفريق يمكن تحقيق الجانب الخططى سواء الدفاعى أو الهجومى على أكمل وجه.

فعندما يتقن ويتسيد جميع اللاعبون كل المهارات الاساسية البسيطة والمفردة والمركبة وكذا المهارات غير الشائعة، هنا لا يكتفى بهذا التسيد فقط بل يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يقدم لهم وسائل التدريب البسيط مع صغار السن والمركبة مع المتقدمين بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات، وإذ لم يفعلا سيكون من الصعب عليهم الحصول على فريق جيد يلعب كرة طائرة حقيقة بدون اتقان هذه المهارات الاساسية.

وهناك أمر هام لا نستطيع أن نتغاضى عنه ونحن بصدد الحديث عن المهارات الفنية وتعليمها، إذ يجب علينا مراعاة القدرات الحركية واللياقة البدنية للاعبين، فمن الطبيعى أنه لا يمكن الحصول على ضرب هجومى (ساحق) جيد من لاعب كرة طائرة ليس لديه القدرة على الوثب العالى، وكذا الحال فى حالة إفتقار اللاعب المرسل لقوة عضلات الذراعين وكذا القوة الانفجارية للرجليين لا ننتظر من أن يؤدى إرسال قويا سواء من الثبات أو الوثبت.

الأمر الثانى الذى يجب مراعاته عند تعليم المهارات الفنية للعبه هو مقابلة مدى إحتياجات خطط الفريق لها، فمثلا يجب أن يكون إعداد الكرة من جانب اللاعب

المعد على ارتفاع معين ويتجه إلى مكان تواجد مهاجم معين، تنفيذاً لمهام خطة الفريق الهجومية، حتى يكون ناتج هذا التنفيذ هو تحقيق ضربه هجومية قوية مع توجيه الكرة إلى مكان خال بالملعب إلى ثغرات الدفاع، نفس الحال عند أداء الإرسال فيجب أن يتسم بالقوة ويتجه إلى نصف الملعب الأخر بفكر واعى من جانب اللاعب المرسل وهذا بطبيعة الحال لا يتحقق إلى إذا أتقن مثل هذا اللاعب الأداء الأمثل المهارى للإرسال.

الأمر الثالث، الذى يجب أن نتطرق إليه ونحن بصدد الحديث عن المهارات الاساسية هو ما يتعلق بمقابلة إحتياجات قانون اللعبه، وهو الأمر الهام الذى يرتبط بعناصر فنى الحركة، ففى الكرة الطائرة تتباين وتختلف مهاراتها الفنية والتى قد ينظر إليها من أول وهلة على أنها مهارات سهلة الأداء تعتمد على انتقال الكرة من مكان إلى مكان، ومن نصف الملعب إلى الأخر بأطراف الأصابع، الأمر الذى يختلف مع الواقع فالكرة الطائرة لعبه من العاب الكرة وشكل من أشكال النشاط الرياضى ذا الطبيعة الخاصة فعدم ارتباطها بزمن معين، وكذا طريقة التعامل مع الكرة، فنحن تارة نرى أن هناك الكرة المتعامل معها بأطراف الأصابع، وتارة أخرى نرى هناك كرة مضروبة ومرة نشاهدها كرة (مصده) (مصدودة من البلوك) وتارة مضروبة بالرجل، الأمر الذى جعل لهذه اللعبه خصائص معينة ميزتها عن سائر الالعاب الأخرى فمثلا يلاحظ :

١ – أن لمس الكرة لفترة وجيزة جدا يزيد من صعوبة الحركة.
٢ – لا يسمح بملامسة الكرة للأرض طوال فترات اللعب الأمر الذى يتطلب سرعة رد فعل عالية من اللاعبين.
٣ – أن عدد اللمسات المسموح بها للفريق الواحد ثلاث لمسات (أو ثلاث ضربات كما يفضل البعض أن يوضعها) الأمر الأخر الذى يستلزم دقة التمرير المصاحب بالتفكير الفعال الذى يحتم ضرورة إنهاء اللمسة الثالثة بعمل خططى.
٤ – مساحة الملعب المحدودة جدا قياساً بمساحات جميع العاب الكرة يستلزم التعامل مع الكرة فى هذه المساحة المحدودة مرتبطا ذلك بمقدرة انتباهيه عالية من جانب اللاعبين طوال الوقت.

ختاما بعد إظهار أهمية المهارات الفنية الاساسية للعبة وبيان مدى ارتباطها بالعمل الخططى، ننصح بأن يجب على لاعبى الكرة الطائرة أن يتميز بدرجة عالية

من الذكاء وحسن التصرف والتركيز، لديه القدرة على أداء وتسيد جميع المهارات الفنية المفردة والمركبة، الشائعة وغير الشائعة بصورة جيدة تقربه من أقصى درجات الاداء الأمثل.

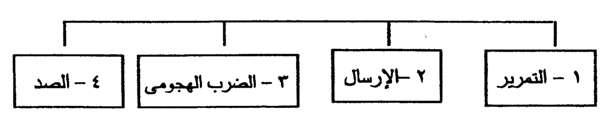
المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة

قسم الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، المهارات الاساسية الفنية كل من وجهة نظره فهناك من قسمها على أنها مجموعة من المهارات الاساسية، ولم يتطرق إلى فروع كل مهارة إلا عند التعليم أو التدريب عليها، ومنهم من قسمها حسب السير والمنطق الطبيعى للكرة بداية بالإرسال وختاما بالضرب، ومنهم أيضا من قسمها حسب شكل الأداء المرتبط بمستويات الثبات أو الحركة، ومنهم من أشار إلى أهمية تقسيمها حسب الناحية التشريحة من أعلى ومن أسفل ومنهم من أوضحها وربطها، الاداء الكرة أو بدونها، ومنهم من قسمها حسب النواحى الخططية الهجومية والدفاعية.

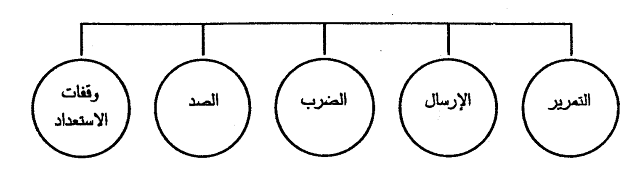
وسوف نتطرق هنا إلى مجموعة من التقسيمات أو التصنيفات الذى تم حصرها من العديد من المراجع العربية والأجنبية والأبحاث العلمية.

التقسيم :

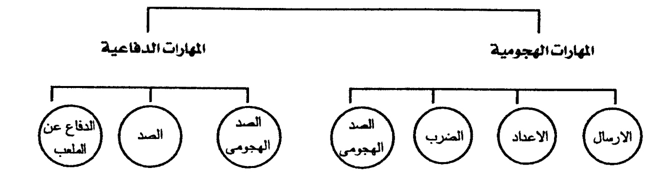
المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة



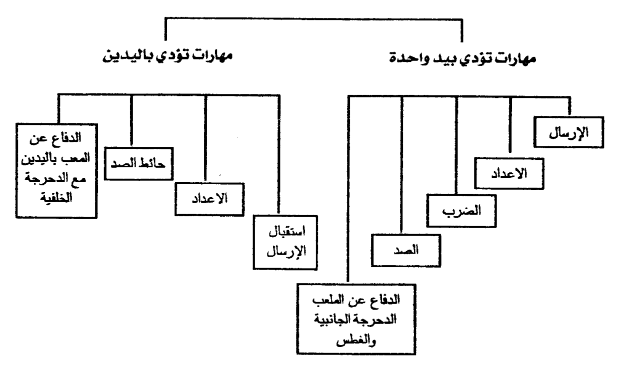
التقسيم الثانى : (المهارات الاساسية)



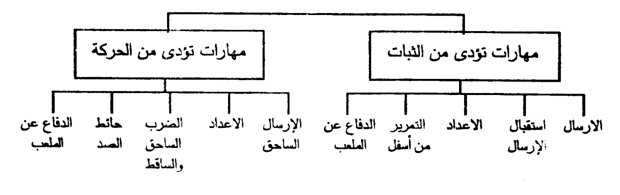
التقسيم الثالث : المهارات الاساسية حسب العمل الخططى



التقسيم الرابع : المهارات الاساسية حسب ارتباطها بشكل عمل اليد

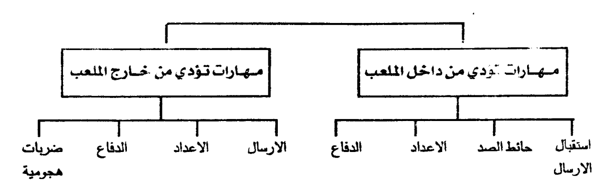


التقسيم الخامس: المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة حسب الحركة

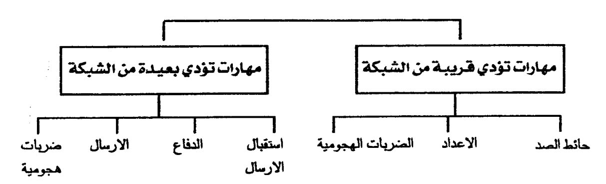


وهنا يجدر الإشارة إلى ذلك التقسيم الذى تناوله أحد الباحثين (*) من خلال تحليل مباراة بطولة العالم باليابان (١٩٩٥) حيث أضاف إلى التقسيمات السابقة تلك التقسيمات التالية

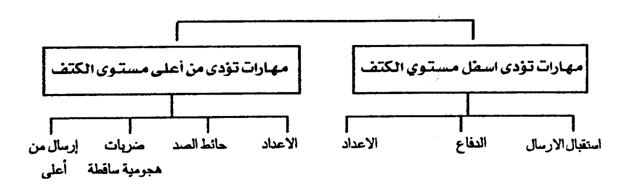
التقسيم السادس : المهارات الاساسية حسب مكان تنفيذها فى الملعب



التقسيم السابع : المهارات الفنية حسب مسافة الكرة من الشبكة

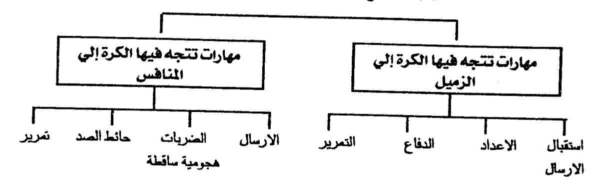


التقسيم الثامن : المهارات الفنية حسب مستويات حركة جسم اللاعب المؤدى

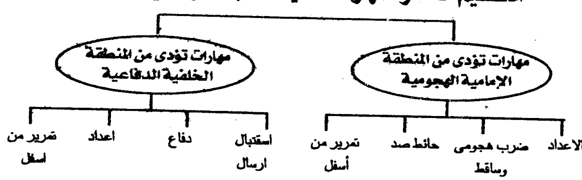


(*) عبد العاطى عبد الفتاح السيد. تأثير برنامج مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية بورسعيد.

التقسيم التاسع : المهارات الفنية حسب اتجاه الكرة



التقسيم العاشر : المهارات الفنية حسب مكان تأديتها فى الملعب



التحرك *The Movement's*

نماذج التحرك *Movements Pattern's*

تعتبر لعبه الكرة الطائرة أحد العاب الكرة التى تتميز بالديناميكية والإثارة يشهد بذلك الجمهور الغفير الذى يقبل على مشاهدتها، حيث يبلغ فى المتوسط ما بين خمسة الآلاف إلى سبعة الآلاف مشاهد داخل الصالات التى أعدت خصيصا لمثل هذا الغرض، فهذا الجمهور يتمايل ويتأثر مع كل لعبه يقوم بها اللاعبين أو لاعب واحد سواء كان ذلك على الشبكه أثناء الهجوم أو على الارض أثناء القيام بالمهارات والحركات الاكروباتيه الموجهه لهدف معين فى المنطقة الدفاعية، فهى من الالعاب ذات الطبيعة الخاصة، فعدم إرتباطها بزمن معين، وكذا طريقة التعامل مع الكره باطراف الاصابع مرة، وأخرى بأجزاء من الذراع وأخرى باستعمال الأرجل بطريقة قانونية... الخ، أيضا شكل ووضع عمل الرجلين فهو يختلف من مهارة إلى أخرى فوضع الرجلين فى التمرير يختلف عنه أثناء استقبال الإرسال، كذلك وضعها أثناء

الضرب يختلف عنهما أثناء الصد. فكل هذه الخصائص جعلها أحد العاب الكره ذات الطبيعة الخاصة، ويختلف وضع وعمل الرجلين فى الكرة الطائرة عن باقى الالعاب الأخرى فمساحة الملعب محدودة (١٨م × ٩م) وخطوات التحرك محسوبة داخل ذلك المستطيل، المساحة المحدد لكل لاعب محدود (المركز).

فمن الملاحظ أنه عند لعب الكره الطائره، دائما وأبداً ما نجد أن الأقدام على الأرض ومن الممكن أن يكون فى استطاعه جسم اللاعب أن يتخذ أحد المستويات المختلفة الارتفاع التالية... المستوى المرتفع... المستوى المتوسط .. المستوى المنخفض، ويلاحظ أن الوضع أو المستوى العالى أو المرتفع *High Position* عادة ما يستخدم عند الإرسال *Serving*، والاعداد *Setting*، وكذلك عند الوضع الابتدائى للقيام بالصدد *The Starting Positin For Blocking* بينما يكون الوضع المتوسط *The Medium Position* فى الغالب غايه فى الأهمية بسبب إستخدامه أو تطبيقه طوال الوقت، حيث تبلغ نسبة استخدام هذا الوضع حوالى ٧٠٪ من وقت الشوط الواحد.

فمثلا خلال استقبال الإرسال *Serve Reception*، وكذا التمرير من أعلى فوق الرأس *The Over Head Pass*، وأيضا الوضع الإبتدائى للضرب الهجومى *The Starting Position For Spike*.

بينما يلاحظ أن الوضع المنخفض... *The Low Position*، يكون استخدامه أو تطبيقه فى العادة عند القيام بمهارات الدفاع كما هو حال من خلال التمرير الدفاعى العميق *The digging Pass*، وأيضا فى حالات الأشكال الدفاعية الفردية من الدفاع كما هو الحال فى حالات الانبطاح *Sprawl*، والدحرجة *The Rolling*، إلا أنه يلاحظ ايضا أن ربع جسم اللاعب (الجزء العلوى من الجسم) يكون فى الهواء خاصة عند القيام بمهارتى الضرب أو الصد.

والسؤال الذى يمكن أن نطرحه فى هذا الصدد هو، لماذا تكون نماذج هذه التحركات مهمة، وعند الإجابة على مثل هذا السؤال يتضح لنا أهمية التحرك.

أهمية التحرك *The Important Of movement*:

أنه فى غاية الأهمية أن يستخدم لاعب الكرة الطائره جسمه بطريقة صحيحه خاصة عندما يكون على وشك القيام بمهارة ما، وباستخدام اللاعب للوضع الصحيح،

يكون باستطاعته أو استطاعتها (لاعبه) أداء أى مهارة يكلف بها بكفاءة عالية أو بفاعلية أكثر وتكون بالتالى فرص الاصابة أقل ما يمكن، والدليل على ذلك نوضح مثال خاص على خطأ شائع، يتمثل عند محاولة القيام بأداء مهارة دفاعية فردية بصورة تتسم بالشجاعة أو البسالة من الوضع المرتفع أو العالى، فإذا حاول اللاعب أن يفعل ذلك، فإن من المحتمل أن يصطدم بالأرض خلال سقوطه من المستوى المرتفع، إن حدوث مثل هذا الأداء سوف يزيد من فرص حدوث الإصابة، فمن المفروض إنه عند قفز اللاعب فى الهواء أن يكون هناك توازن فى جسم اللاعب، (أى يكون جسمه متوازنا)، وذلك قبل قيامه بأداء الارتقاء، حيث يمتد هذا التوازن ليشمل جسم اللاعب فى الهواء، أيضا عند الهبوط يكون من الضرورى أن يكون هناك وضع يشبه القرفصاء، وما يطلق عليه *The Coshion of The Landing*، وطبعا هذا لا يتأتى إلا من خلال إنثناء الركبتين قليلا، وبالتالى يساعد ذلك فى منع الإصابة.

أن الإهتمام بالتعرف على ميكانيكيه الجسم ومعرفتنا لنظم الروافع المختلفة التى يعمل وفقا لها من خلال الوصلات المختلفة سوف يتسنى لنا توظيف تلك النظم نحو القيام بمهام التحرك بما يتناسب طبيعة المهارة المؤداه، أنه من الضرورى جدا أن يعمل كل مدرب على تعليم الأوضاع الصحيحة للجسم قبل القيام بالتحرك من أى المستويات الثلاث السابقة، إذ أن ذلك لسوف يسهم بصورة كبيرة فى أداء المهارة بتسلسل منطقى يوصلنا إلى الانجاز الأمثل لها، وبالتالى يقلل من فرص حدوث الإصابة.

كيفية تنفيذ نماذج التحرك

How To execute movement Patterns ?

من المعروف أن وضع الجسم المرتفع يكون أساساً فى وضع الوقوف، حيث يكون وضع القدمين متوازيين والأمشاط تشير إلى الإمام ومركز الثقل موزع على كلا القدمين بالتساوى (الشكل ١/١ - أ).

وفى وضع الجسم المتوسط *The medium Posifion*، يكون فيه وضع القدمين فى خط سهل مستقيم، بمعنى أن يكون وضع القدمين تشيران إلى الإمام بدون صلابه، والخط الوهمى بين المشطين خط مستقيم، وأيضا ثقل الجسم موزع على

القدمين، وقوس القدمين بالتساوى، مع ملاحظة أن الركبتين منثنيتان قليلا ويخفيان قدمى اللاعب، وكذا الكتفان يميلان للإمام، بدرجة تجعلهما يبدوان كما لو كانا أمام الركبتين، بمعنى آخر أن الخط الوهمى الساقط من أحد الكتفين عموديا يمر إمام الركبه (الامامية)، والذرعان أعلى الركبتين، وأبعد من الجسم قليلا (أنظر الشكل ١ / ١ - ب).

بينما فى الوضع المنخفض *The Low Position*، عادة ما يكون فيه وزن جسمك للإمام، والركبتين أكثر إنثناء من ٩٠° درجة، واليدان والذراعان متباعدان من الجسم قبل بدء المهارة (التمرير)، ويلاحظ عند التحرك من هذا الوضع اتجاه لكرة، لذلك يجب عليك أو على اللاعب الوصول إلى الكرة قبل محاولة لعبها، كما يجب على اللاعب أن يكون متأكداً من أن اليدان سوف تلعبان الكره قبل أى جزء من الجسم، مع ملاحظة أن تكون القدمين ملامستين للأرض طول الوقت قدر المستطاع (أنظر الشكل ١/١ - جـ).

وهناك بعض النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ التحركات:

١ - الاهتمام بأن يكون وضع الاستعداد للاعب فى الوضع السليم والمتفق مع نوع المهارة التى ينوى تنفيذها، مثل وضع :

أ - الوضع المتوسط ب - الوضع العالى

جـ - الوضع المنخفض د - وضع الدفاع عن الملعب

هـ - وضع الدفاع عند المنطقة و - وضع الدفاع عند الإرسال

ز - أو أوضاع التغطية.

٢ - عادة ما يتم التحرك بالرجل الإمامية يعقبها الرجل الخلفية فى حالة التحرك للإمام والعكس على أن يتم ذلك فى صورة وثبات إلى أن تصل إلى آليه التحرك أقرب للجرى.

٣ - عادة ما يتم التحرك الجانبى بالرجل اليمنى جهة اليمين وتليها الرجل الأخرى اليسار، وذلك إذا ما أردنا التحرك لهذه الجهة والعكس.

٤ - ضرورة اتخاذ الوضع (منخفض (عميق)، متوسط، عالى) قبل التنفيذ، والبقاء طوال مدته.

٥ - تحديد مجال الرؤية العامة.

٦ - تحديد مجال الرؤية الخاصة.

٧ – رؤية الكرة حيثما تكون.
٨ – التوقف المفاجئ من التحرك.
٩ – اتقان آليه التحرك، وذلك بعد اتقان التحرك (وتحوله من إنتقال رجل يعقبها الأخرى إلى وثبات متلاحقة أقرب إلى الجرى).
١٠) اتقان أشكال التحرك بالجرى مع تغيير الاتجاه لأداء المهارات الفردية التى تتطلب ذلك مثل الدحرجات، وخلافه.

الشكل ٦٣ مفاتيح النجاح ***Keys To Success***

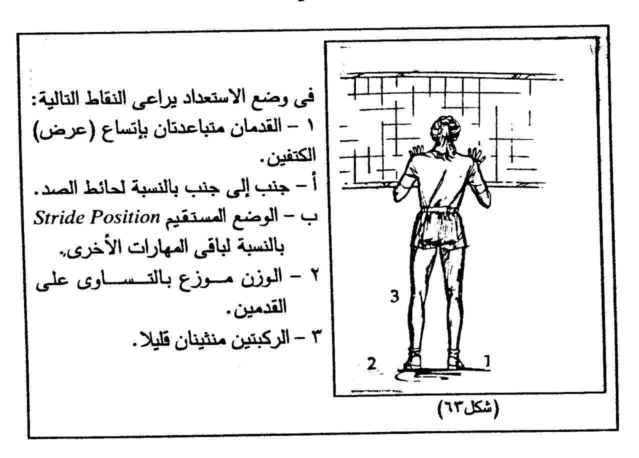
المراحل الفنية الثلاث للتحرك

أشكال نماذج التحرك ***Movement Patterns***

الوضع العالى ***High Posture***

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) ***Precontact***

شكل الاستعداد ***Prepaation Phase*** :



فى وضع الاستعداد يراعى النقاط التالية:
١ – القدمان متباعدتان بإتساع (عرض) الكتفين.
أ – جنب إلى جنب بالنسبة لحائط الصد.
ب – الوضع المستقيم *Stride Position* بالنسبة لباقى المهارات الأخرى.
٢ – الوزن موزع بالتساوى على القدمين.
٣ – الركبتين منثينان قليلا.

(شكل٦٣)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل

المرحلة الاساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*

يراعى عند تنفيذ الوضع الاشتراطات التالية :

١ – حافظ على نفس مستوى الجسم من خلال هذا الوضع.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

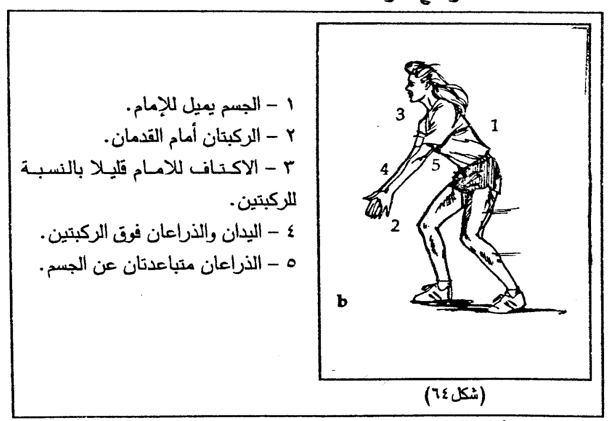
شكل المتابعة *Follow Through Phase*،

اثناء المتابعة يلاحظ :

١ – العينان تتبعان الكرة اتجاه الهدف.

٢ – يتحول أو يتغير الوزن اتجاه الهدف.

الوضع المتوسط *Medium Posture*



(شكل ٦٤)

١ – الجسم يميل للإمام.
٢ – الركبتان أمام القدمان.
٣ – الاكتاف للامام قليلا بالنسبة للركبتين.
٤ – اليدان والذراعان فوق الركبتين.
٥ – الذراعان متباعدتان عن الجسم.

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل

المرحلة الإساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*

يراعى عند تنفيذ الوضع الاشتراطات التالية :

١ - المحافظة على وضع الجسم أثناء الحركة.

٢ - اليدات ليست متشابكتان.

٣ - الركبتان والفخذان تواجهان الهدف.

٤ - نهاية الحركة تكون بخطوة متثاقلة *Shuffle-Step*.

المرحلة الختامية (النهائية) (بعد اللمس) *Often Contact*

شكل المتابعة *Follow Through Phase*

أثناء المتابعة يلاحظ :

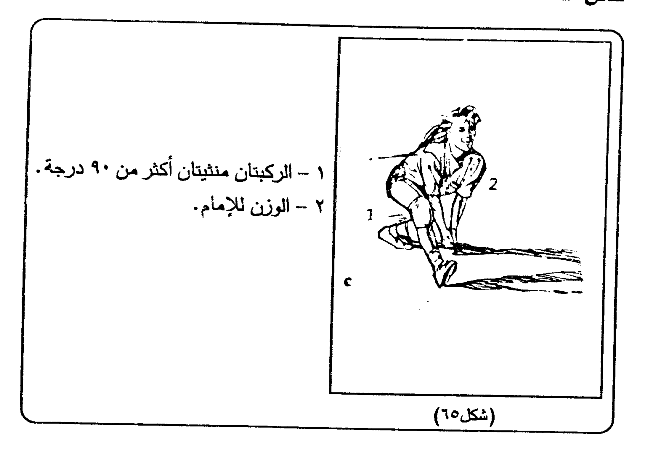
١ - العينان تتبعان الكرة اتجاه الهدف.

٢ - يتحول أو يتغير الوزن اتجاه الهدف.

الوضع المنخفض Low Posture

المرحلة الاساسى (قبل اللمس) Pre Contact

شكل الاستعداد Per Paration:



١ – الركبتان منثيتان أكثر من ٩٠ درجة.
٢ – الوزن للإمام.

(شكل٦٥)

* لاحظ الارقام الموجودة على الشكل

المرحلة الاساسية (اللمس) Contact

شكل التنفيذ Execution Phasc

يراعى عند تنفيذ الوضع الاشتراطات التالية :
١ – محاولة الوصول إلى الكره قبل لعبها.
٢ – العب الكرة ثم أضرب الأرض
٣ – لمس الأرض بمعظم (الوسائد) أو (العضلات الكبيرة) للجسم.

المرحلة الختامية (النهائية) *Ofter Contact*

شكل المتابعة *Follow - Through Phase*

أثناء المتابعة يلاحظ :
١ – العينان تتبعان الكرة اتجاه الحركة.
٢ – العودة (مع التغطيه) والاستعداد للعبه التاليه.

إستكشاف إخطاء نموذج التحرك

Detecting Movement Pattern Errors

إن الإخطاء التى يمكن أن تحدث عند اتخاذ أى وضع فى أى مستوى من المستويات الثلاث من الممكن أن تتخذ شكلين أو مظهرين أساسين :
أ – اختيار الوضع الغير صحيح بالنسبة للمهارة التى سوف تؤدى.
ب – إختيار الوضع الصحيح ولكن التنفيذ ضعيف أو مفتقر *It's Poorly*.

وهنا يجب أن نمرن الجسم على الوضع الصحيح، حتى تصبح الحركة صحيحة بالنسبة للاعب، أن الحركة التى سوف تبدو فيما بعد نجد أنها سوف تتسم بالآليه أى تصبح أتوماتيكية، حيث يكون وضع الجسم صحيحا عند توقع المهارة.

وفى النقط التالية سوف نحاول أن نكتشف الخطأ، ونقترح كيفية العلاج أو التصحيح أمام كل نقطة، وذلك عكس ماهو متبع عند الإشارة إلى تعلم المهارات المختلفة، حيث يكتشف الخطأ، كخطأ شائع دون الإشارة أو إلى محاولة التنويه إلى التصحيح، أيضا سوف يكون هذا الاستكشاف للخطأ مدعما بالصورة التى تؤيد هذا الخطأ فى بعض الأحيان ولتصحيح مدعما بصورة صحيحة فى أحيان أخرى، وذلك فى جدول يسهل على كل من على اللاعب - المدرب - المدرس ، عملية سهولة إكتشاف هذا الخطأ والعلاج أو التصحيح فى نفس الوقت، ويجدر الإشارة هنا بأنه على المدب أو المدرس أو حتى اللاعب ألا ينتقل من جزئيه فى المهارة (مثل مهارة التحرك)، إلا بعد إن يكون قد تأكد من نقطتين إساسيتان هما اكتشاف الخطأ وتصحيحه.

الإخطاء والتصحيح في التحرك

Error's and Crrection at Movement

Correction (✓) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
١ - يجب أن تكون يديك بعيدتان بالقدر الكافى عن جسمك، بدرجة كافيه، مع ملاحظة أن تكون ذراعيك متوازيتان بالنسبة لفخذيك.	١ - يديك قريبتان من جسمك أكثر من اللازم (أثناء التمرير من أسفل باليدين) (شكل٦٦)
٢ - يجب أن تكون يديك غير متشابكتين، أو متصلبتين خاصة إثناء الحركة، ولكن يفضل تشابكهما مع بعضهم قبل لمس الكرة مباشرة.	٢ - تتحرك للإمام مع (ربط) أوتشابك يديك (إثناء التمرير من أسفل باليدين معا، أو لحظه التقدم لاستقبال الإرسال).

الخطأ Error. ⊘	التصحيح (✓) Correction
(شكل٦٧)	
٣ - تصفق بجسمك (طرقعه) جسمك على الأرض بقوة (خاصة أثناء حركة المتابعة الدفاعية.	٣ - يجب أن يكون جـسـمك فى وضع منخـفض جـدا وقـريب من الكرة قـدر المستطاع، وذلك قبل لمس الكرة.

(شكل٦٨)

الخطأ Error.	التصحيح (✓) Correction
٤ – فى الدفاع، إنك لا تتحرك من خلال حركة الكره. (شكل٦٩)	٤ – يجب عليك لمس الكرة، وتستمر فى الحركة اتجاه الهدف.

تدريبات لنماذج التحرك *Movenrent Pattern Drills*

تدريب رقم (١) :

تدريب المرآه ***Mirror Dreill*:**

(شكل٧٠)

يقف المدرب (C) على خط الـ ٣م خط (الهجوم)، ويواجه اللاعبين المتواجدين (فى المنطقة الخلفية) *Back Court* أو منطقة الدفاع *Defense Area*، جميع اللاعبين متخذين الوضع المتوسط *Medium Position*، يتحرك المدرب (المدرس) أو حتى لاعب، للإمام، أو للخلف، ثم يساراً ثم يميناً، على جميع اللاعبين تتبع المدرب مع القيام بنفس الحركات، على اللاعبين المحافظة على الوضع المتوسط للجسم خلال تنفيذ هذا التدريب.

أهداف ناجحة ***Success Goal*:**

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة بحسن إتباع الآتى :

١ – استمر فى التحرك لمدة ٦٠ ث. مع المحافظة على الوضع المتوسط لجسمك.

التسجيل ***Score* :**

– (#) اكتب أو سجل عدد الثوانى التى ظل بها جسمك محتفظا بالوضع المتوسط.

(شكل ٧١)

(شكل ٧٢)

تدريب رقم (٢) :

تدريب التحرك أماما وخلفا

Forward and Back ward Drikk

يقف اللاعبين متخذين الوضع المتوسط على خط الهجوم، وفى مواجهة الشبكة، بخطوه وثب *Step Hop* يتحرك اللاعبين للإمام، ثم يقوموا بلمس خط المنتصف بالقدمين، ثم التحرك للخلف ولمس خط الهجوم.

أهدافه ناجحه *Success Gaol*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

١ - استمر فى التحرك لمدة ٣٠ ث مع المحافظة على الوضع المتوسط للجسم.

التسجيل *Score*

- (#) اكتب أو سجل عدد الثوانى التى ظل بها جسمك محتفظا بالوضع المتوسط.

تدريب رقم (٣) :

تدريب الدحرجة والصد

Block and Roll drill

يقف اللاعبين داخل منطقة الهجوم وأمام الشبكة متخذين وضع الجسم العالى *High Posture*، مع ملاحظة أن يكونا المرفقان منثيتان وقريبتان من الجسم، الكفين أمام الكتفين، القيام بحركة الوثب لأعلى فوق

الشبكة - وبسرعة تسحب اليدين، مع محاولة عدم لمس الشبكه، العودة للأرض، ويتخذ اللاعبين وضع الجسم المنخفض *Low Posture* (الوصول إلى وضع يشبه الجلوس)، ينفذ اللاعبون حركة الدحرجة على الظهر، والعودة السريعة إلى وضع البداية (الوضع العالى) عند بدء التدريب.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

١ - محاولة تنفيذ خمس (٥) مرات جلوس على الأرض (وضع منخفض) فى ٣٠ث.

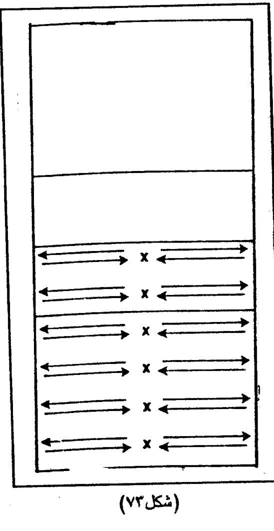
التسجيل *Score* :

- (#) اكتب أو سجل عدد مرات الوثبات أو الدحرجات المتواصله.

تدريب رقم (٤) :

تدريب الجلوس المنخفض على الأرض *Low To floor sit Drill*.

يقف اللاعبين على هيئة أو فى شكل قطار طولى فى أحد نصفى الملعب، اللاعب الأول على خط المنتصف قرب خط الإرسال، يتخذ اللاعبين الوضع المنخفض، بحيث تكون اليدان تلامسان (أو شبه ملامستان للأرض)، والمحافظة على الوضع المنخفض، يؤدى اللاعبين تحرك جانبى منزلق مستقيم *Slide to Side Line* اتجاه الخط الجانبى الأيمن، وعلى خط الجانب خذ خطوة كبيرة، ثم الجلوس على الأرض، ثم الوقوف والعودة بسرعة إلى وضع ومكان البداية.



(شكل٧٣)

كرر هذه الحركة (حركة التحرك الجانبى)، ولكن هذه المرة اتجاه اليسار، استمر فى أداء هذا التدريب بالتناوب الناحية اليمنى ثم الناحية اليسرى.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن اتباع الآتى :

١ - القيام بأداء (٥) خمس مرات جلوس على الأرض فى زمن ٣٠ث.

التسجيل *Score*:

١ -اكتب أو سجل عدد مرات (#) الجلوس أرضا.

قائمة مفاتيح النجاح لنماذج التحرك

Movement Patterns Keys to Success check list

عندما يلاحظ أحد ما الوضع الصحيح للجسم، فإن مجموعة الاسئلة التالية هى أول ما يتبادر إلى الذهن - ماهى المهارة التى من المحتمل توقعها ؟

أيضا هل لديك الوقت الكافى لتتخذ الوضع الصحيح ؟

ولقد أمتلكت الوقت - هل قمت بتنفيذ الوضع الصحيح بالنسبة لهذه المهارة ؟

وبمجرد ما تكون قد جاوبت على هذه الأسئلة، فإنه بالتالى من الممكن وقدر المستطاع أن يحال تنفيذك لهذا الوضع - سواء كان ذلك من خلال اتخاذ الجسم للوضع العالى والذى عادة ما يكون تطبيقه أو استخدامه عند تأدية المهارات المختلفة الثلاث، الإرسال *Serving*، الإعداد *Setting*، الصد *Blocking* كما سبق وأوضحنا.

إنها حقيقة هامة يجب أن يعيها كل منا، وهى أن أوضاع البداية الثلاث المختلفة المستويات تصبح ذات حاجة ملحة يجب على المدرب أن يهتم بتعليمها فى الأول

فمثلا لو كان هناك مهارة مثل مهارة حائط صد متوقعه، هنا فى هذه الحالة يجب التأكيد على ضرورة أن تكون قدميك بجوار بعضهما، واليدان فى مستوى الصدر، بينما يختلف الحال بالنسبة لمهارة الإعداد، فلو أن هذا الإعداد متوقع، يجب أن تكون القدمين على استقامة مع اليدين اللتان فوق الرأس (بمعنى أن يكون الخط الرأسى الوهمى الساقط من المرفقين يمر إمام القدمين) أو إحداهما الخاصة بالرجل الإمامية).

عموما أن مثل هذه الحقائق يجب تشتمل جميع أو كل أوضاع الجسم المختلفة، العالى - المتوسط - المنخفضة، وهنا ننصح بضرورة ملاحظة اللاعب المتدرب والتركيز دائما وأبدا على المدرب، أو المعلم، أو لاعب متقدم مهاريا.

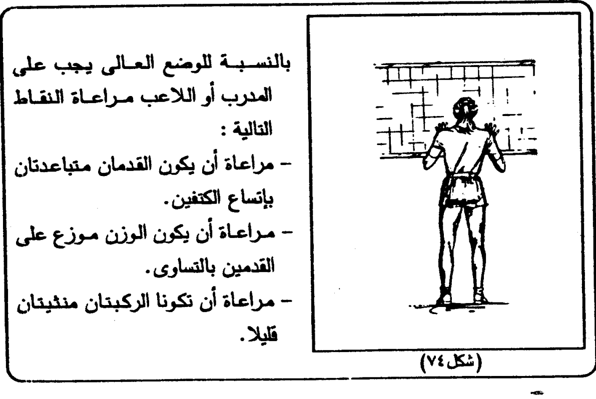
أن كل ما عليك أيها اللاعب أو المتعلم هو أن تراقب نماذج التحرك، يلى ذلك مراجعه لمجموعة الحقائق التى سوف نوردها فى هذه القائمة التالية، والتى سوف نحاول فيها أن تساعدك على أن تسلط إهتمامك على تلك الأجزاء من الحركة والتى نرى أنها تحتاج تدريب إضافى.

لقد حاولنا فى هذه القائمة أن نضع بعض من الحقائق التى يجب على المدرب - أو المدرس أو حتى اللاعب أن يركز عليها مستعينين فى ذلك ببعض الصور الإشكال صحيحة الحركة حتى نضمن بذلك سهولة الاستيعاب عند تطبيق الحركة أو نموذج التحرك، وهذا بالطبع سوف يشمل أجزاء الأداء الحركى الثلاث، والخاص بمظهر وشكل الاستعداد، وكذا تنفيذ الوضع، والمتابعة، وهذا كله بالنسبة للأوضاع الثلاث.

الوضع العالى

المرحلة التمهيدية (قبل المس) *High Posture Pre Contact*

(شكل) الاستعداد *Preparation Phase*


(شكل ٧٤)

بالنسبة للوضع العالى يجب على المدرب أو اللاعب مراعاة النقاط التالية :

- مراعاة أن يكون القدمان متباعدتان بإتساع الكتفين.
- مراعاة أن يكون الوزن موزع على القدمين بالتساوى.
- مراعاة أن تكونا الركبتان منثيتان قليلا.

المرحلة الإساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*

١ - يراعى أن يظل اللاعب فى المستوى الصحيح خلال تنفيذه للحركة، متفاديا الاهتزاز أو التأرجح جهة اليمين أو اليسار.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow Through Phase*

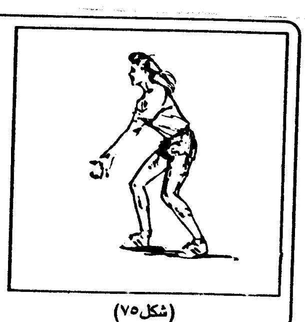
أثناء المتابعة يلاحظ الآتى :
- العينان دائما تتبعان الكرة اتجاه الهدف المرئى.
- على اللاعب أن يسترجع أو يعود إلى وضع البداية بأقصى سرعة قدر المستطاع.
- الاستعداد للعبه أو الحركة أو المهارة التالية.

الوضع المتوسط *Medium Posture*

للقيام لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre Contact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



(شكل٧٥)

بالنسبة للوضع المتوسط على المدرب أو اللاعب مراعاة النقاط التالية :
- الجسم يميل للإمام.
- اليدان ليست متشابكتان أثناء حركة الجرى.
- الركبتان أمام القدمين (بمعنى الخط الوهمى الساقط من الركبة يمر امام القدم)
- الاكتاف أمام الركبتين (الخط الوهمى الساق من الكتفين يمر امام الركبة.
- اليدان والذرعان تكونان فوق الركبة، ممتدان بعيدة عن الجسم، ومتوازيتان للفخذان *To Thighs*

المرحلة الإساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*



(شكل٧٦)

يراعى عند تنفيذ الوضع الإشتراطات التالية :

- الركبتان تكونان منثيتان أكثر من ٩٠°.
- ثقل الجسم يتجه للإمام (أو دفع بثقل الجسم للإمام).

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact:*

شكل المتابعة *Follow - Through Phose*

أثناء المتابعة يلاحظ الآتى :

- العينان تتابعان الكرة المتجه إلى الهدف.
- اللاعب يقوم فى الحال بالتغطيه.
- أو محاولة العودة إلى الوضع الاستعداد لاستكمال اللعب.

الخطوات التعليمية للأداء المهارى:

تعتبر الخطوات التعليمية من أهم الأجزاء التى يجب أن يهتم بها كل من المدرس والمدرب خاصة هؤلاء المدربين الذين يتعاملون مع المستوى المبتدئ أو المتوسط من اللاعبين، فكل خطوة من الخطوات التعليمية يجب أن يهتم بها كل المدرس أو المدرب على حد سواء، فكل خطوة يجب أن ترتبط بالتى قبلها وتمهد للخطوة التالية،

أيضا على كل من المدرب أو المدرس أن ينظم ويخطط جيدا سواء من ناحية الوقت المناسب لتقديم هذه الخطوات أو من ناحية الأدوات أو الامكانيات - أو من ناحية من هى الحركات الاساسية والنواحى التكنيكية المطلوب التركيز عليها من أجل الحصول على مستوى أداء أمثل. **وعموما فالخطوات التعليمية التى يجب أن نتدرج بها عند تعليم أى مهارة تتمثل فى مجموعة النقاط التالية :**

١ - الشرح والتقديم اللفظى للمهارة :

ويشمل أهمية المهارة، نسب استعمال هذه المهارة - قانونية الأداء المهارى - كيفية تطوير الاداء المهارى إلى أن وصل إلى المرحلة الحالية للمهارة، ماهى الاخطاء المتوقعة عند بدء تنفيذ هذه المهارة - كيفية تلاقى هذه الاخطاء - ما هى عناصر اللياقة البدنية الواجب العمل على ترقيتها عند اعطاء هذه المهارة.. الخ.

٢ - إعطاء النموذج :

وقد يقوم بهذه الخطوة المدرس أو المدرس أو من خلال لاعب متقدم مع الاستعانة بالصور والنماذج والافلام ثابتة - متحركة والشرائط التوضيحية، ومن الافضل أن يصاحب هذه النماذج تعليق من جانب المدرس أو المدرب.

٣ - أداء المهارة بدون كرة من الثبات :

والهدف الاساسى من هذه الخطوة هو توليد الاحساسات التوافقية والارتقاء بالعمل الحس عضلى، والحس حركى.

٤ - اداء المهارة بدون كرة من الحركة :

والهدف الاساسى من هذه الخطوة هو التعرف على الحركات الزائدة المؤثرة على هدافية الاداء أثناء توليد الاحساسات التوافقية والمؤثرة والمرتبطة بالعمل الحسى عضلى والحس حركى - ومن الممكن أن تكون هذه الخطوة إما من الجرى أو المشى أو الوثب أو فى أى شكل وصورة متحركة.

٥ - أداء المهارة بكرة من الثبات :

والهدف الاساسى من هذه الخطوة هو توجيه الحركات الاساسية نحو الأداء (الكرة) والبعد عن الحركات الزائدة المؤثرة على الهادفية، وقد تكون هذه الكرة

الثبات - ثابتة بواسطة الزميل - أو جعل كرات خاصة مثبتة بماسك أعلى الشبكة أو بواسطة أجهزة خاصة بثبات الكرة - مثل أجهزة الخاصة بثبات الكرة عند اتمام الضرب الهجومي.

٦ - أداء المهارة بكرة من الحركة :

والهدف من هذه الخطوات التعرف على شكل الاداء أثناء تحرك كل من اللاعب والأداء (الكرة) وقد تكون الكرة المتحركة هنا إما كرة مقذوفة من اللاعب لنفسه أو من المساعد (الزميل)، أو كرة مقذوفه من جانب المدرب ويفضل عن بدء التعامل مع مثل هذه الكرات المقذوفة أن يصاحبها نداء أو صياح.

٧ – أداء المهارة بين الزميلين من مسافة ٣ – ٦ :

٨ – أداء المهارة بين زميلين من المسافة ٦ – ٩ :

٩ – أداء المهارة بين زميلين من على خطى الجانب المسافة بهما ٩م:

ويتمثل الغرض الاساسى من الخطوة (٧)، (٨)، (٩) من تحديد العمل العضلى لمفاصل الجسم المختلفة لحظة الاداء وارتباط هذا العمل (من ثنى ومد) بقوس طيران الكرة فى المسافة المحددة، فعمل المفاصل فى المسافات الصغيرة يختلف تماما عن العمل العضلى لمفاصل الجسم المختلفة فى المسافات الكبيرة.

١٠ – أداء المهارة بين زميلين وبينهم الشبكة :

تأتى أهمية هذه المرحلة فى محاولة ربط الاداء المهارى بمحددات ومجال الرؤيا وكذا محتويات الملعب - فاللاعب يتعرف على حدود الملعب والخطوط الواضحة عليه (مجال الرؤية) كذلك الحدود الخارجية للملعب، ثم حصر الاهتمام فى التعامل مع الاداء المهارى فى وجود عائق اساسى يتمثل فى الشبكة بارتفاع معين ٢,٤٣ سم للرجال، ٢٢٤ للسدات ومحاولة إتقان هذا الاداء المهارى من خلال التعامل مع الكرة والزميل أعلى الحافة العليا للشبكة.

١١ – أداء المهاريين زميلين ومنهم الشبكة من على خط الـ ٣.

١٢ – أداء المهارة بين زميلين وبينهم الشبكة من على مسافة ٦.

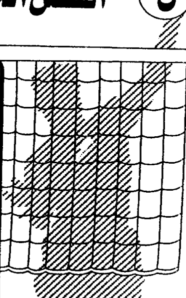
١٣ – أداء المهارية بين زميلين وبينهم الشبكة من منطقة الدفاع :

وتأتى أهمية الخطوة (١١، ١٢، ١٣)، من توليد الاحساس العام وتطوير الثقة بالنفس عند اداء المهارة من أى مكان فى الملعب، شرط أن يتم ذلك بكل سهولة يسر من خلال التحركات الواعية والمناسبة لطبيعة كالمهارة.

١٤- إعطاء مجموعة من التدريبات الفردية، الزوجية، الفريقيه التى تعمل على إتقان وتثبيت الاداء المهارى وهنا من الممكن الاستعانة بأى أدوات تدريبية مساعدة من أهداف - شرائط لاصقة صناديق - إستاندات - مقاعد... الخ عند إعطاء هذه التدريبات.

١٥ - وضع المهارة فى صورة مباراة تنافسية للتعرف على قانونية الاداء المهارى والفنى والتكتيكى (الخططى) خلال الموقف التنافسى.





التمرير

التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm Pass

استكشاف أخطاء التمرير من أسفل باليدين معاً

تدريبات التمرير من أسفل باليدين معاً

التمرير *Passing*

يعتبر التمرير أحد المهارات الحركية الاساسية فى الكرة الطائرة والتى يعتبرها البعض من المهارات الممهدة (الأولية) لاتمام الهجوم، أو حتى مهارة هجومية اساسية، وهى من المهارات التى تستخدم لنقل الكرة إلى أماكن مختلفة فى ملعب الفريق الواحد، وذلك من خلال مجموعة من الضربات (اللمسات) حددها القانون الدولى للعبة، حتى يمكن من خلالها الحصول على مواقف متميزة من أجل وأنسب طريق للضرب الهجومى ومهارة التمرير بأشكالها وأنواعها المختلفة تشغل بال كثيرا من المهتمين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم، خاصة وأنها تتشابه مع مهارة الاعداد *Setting*. فكلا المهارتان متشابهان فى الاداء تقريبا، ومختلفان فى الوظيفة، شأنهما فى ذلك شأن بعض مهارات الكرة الطائرة لا يتسع المجال هنا لذكرها.

ويرجع الاهتمام بهذه المهارة من جانب المتخصصين نظراً لطبيعة التعامل مع الكرة لحظة التمرير، حيث عادة ما يتم وذلك من خلال التعامل مع الكرة بأطراف الاصابع (السلاميات الأولى)، وفى نوع أخر من التمرير مثل التمرير من أسفل باليدين معا، يتم التعامل مع الكرة بالثلث الأول من الساعد، ومرة نجد التمرير بيد واحدة، ومرة بيد واحدة مع الدحرجة أو الغطس ومرة فى الوضع العالى، ومرة فى الوضع المتوسط، ومرة فى الوضع المنخفض وعليه فالفريق الذى يتميز باتقان ودقة الأنواع المختلفة من التمرير ومن الأوضاع المختلفة ينال أعجاب العديد من الأشخاص أو الأفراد المرتبطين باللعبة، من مدربين - وإداريين - ولاعبين - ومشاهدين - وإعلام.. إلخ.

لذلك يجب على جميع اللاعبين أن يتفهموا أن للتمرير أهمية خاصة من الناحية التكتيكية، حيث أن القدرة على التمرير فى أشكاله المختلفة تحدد الجزء التالى إلا وهو الهجوم والدقة عامل هام فى التمرير خاصة فى الأنواع المختلفة مثل مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً والتمرير بعد استقبال الإرسال أو التمرير بعد التغطية، أو تمرير الكرات الحرة (التى بدون اتجاه) ... الخ، لذلك يجب أن يكون لدى لاعب الكرة الطائرة دقة التوقيت مع الاتجاه، إلا أن هذا لا يمنع أن تقترن دقة التمرير بسرعة الحركة، ولكن إلا يكون ذلك على حساب الدقة، ملاعب الكرة الطائرة يجب أن يطور

الدقة موازيا مع السرعة الحركية، كما يجب أن تتكيف سرعة التمرير مع سرعة الموقف اللعبى.

وهناك العديد من النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ التمرير ومنها :

- اللاعب الممرر يجب أن يعرف مسبقاً لمن سوف يمرر الكرة.
- سرعة التحرك لاتخاذ الوضع المناسب تحت الكرة بطريقة تسمح له بالتعامل معها فى سهولة ويسر.
- إتقان اللاعب للاشكال والانواع المختلفة من التمرير.
- تحديد نوع وشكل التمرير حسب الموقف اللعب.
- إتقان اللاعب للإشكال والأنواع المختلفة لأقواس طيران وارتفاعات الكرة الممررة.
- تحديد أهمية العمل العضلى بين مفاصل الجسم المختلفة مبتدئاً من مفاصل الطرف السفلى، فالذراعين، للعلاقة الوطيدة بين هذه المفاصل وقوس طيران وارتفاع الكرة.
- تحديد مسافة التمرير وهذا لا يتأتى إلا من خلال مجال الرؤية، فالرؤية المحيطة هامة جدا لتقدير مسافة التمرير، خاصة وأن مساحة الملعب (نصف ملعب) مساحة محدودة جدا.

التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearms Pass*

يعتبر التمرير أحد المهارات الإساسية فى الكرة الطائرة، والتى يجب أن يجيدها جميع اللاعبين بصفة خاصة والفريق ككل بصفة عامة، ولهذه المهارة من الإشكال والأنواع التى تختلف وتتناسب مع طبيعة الموقف، إلا أن التمرير من أسفل باليدين معاً يعتبر أحد أنواع التمرير التى تؤدى من أسفل مستوى الكتف، فهى مهارة أساسية فى لعبه الكرة الطائرة، يكثر استخدامها فى العديد من المواقف، كما أنها مهارة تشير إلى كيفية التمرير باستخدام اليدين *The Under hand pass* أو مهارة الضربة القوية للكرة باستخدام كلا الذراعين فى أن واحد *The Bump for ball* ، كما أنها فى العادة هى المهارة الأولى التى يجب على جميع اللاعبين تنفيذها معظم فترات اللعب، فهى تستخدم عند استلام الإرسال *Receive Serve* وكذلك عند استقبال أو استلام الضربات *Receive Spiks* ، ولا يكتفى بذلك فقط بل يمتد أداء هذه المهارة ليشتمل لعب أى

كرة فى مستوى ارتفاع الوسط *Waist hight* ، أو منخفض عنه، بل الأمر يذهب إلى أبعد من ذلك ليشتمل أيضا الكرات داخل الشبكه (المرتدة عنها) .

وتتميز مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* بأنها من المهارات المتكررة والمكلفة فى الأداء (ونقصد بلفظ التكلفة أنها تتطلب دقة عالية فى الاداء بالإضافة إلى قوة للرجلين - مرونه - توافق جيد بين عمل الرجلين والذراعين والكرة والهدف واتجاهها - كذلك مدى حركى محسوس ومحسوب بالنسبة لمفاصل الطرف السفلى والطرف العلوى ويتناسب مع قوة الكرة، يتناسب مع مقدرة توجيهها) .

ولذلك على جميع اللاعبين أن يمتلكوا أفضل إتقان عند أداء هذا النوع من التمرير والمعروف بـ *Passing Control* ، والذى يختلف إتقانه عن إتقان مهاره، التمرير من أعلى فوق الرأس *OVer Head Pass* والذى سوف نناقشه فى فترة لاحقه.

حيث هذا النوع الأخير يكون هو المفضل أو المميز فى توجيه الكرة بقوة وثيقة ويطلق عليه *The Hard Driver to Ball* ، وذلك عكس التمرير من أسفل باليدين معاً، الذى نلاحظه فى استقبال الإرسال أو الضرب كما أوضحنا، فعلى اللاعب أن يستلم أو يستقبل باستخدام والسبب فى ذلك أن اليدان ليست قوية بالقدر الكافى لاستقبال الكرة المضروبة بقوة يعكس استخدام الثلث الأول من الذراعين معا كما فى هذه المهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، حيث زادت المساحة المستقبله للكرة، وبالتالى تساعد على توجيهها، كما أن حجم المجموعة العضلية على الذرعان (منطقة الساعد)، كمسطح أكبر عنه فى حالة أصابع اليدين.

أن التمرير من أسفل مهارة يجب ألا يستهان بها عند بدء تعلمها للناشئين، والشئ الذى يجب أن يفهمه هؤلاء أنها من المهارة السهلة فى المظهر، ولكن الصعبة فى التطبيق أيضا عليهم أن يفهموا أنها الأكثر استعمالا لتوجيه الكرة، أن هدفها الإساسى بجانب ذلك هو العمل على امتصاص القوة الخاصة بالكرة المضروبة خاصة فى حالتى الإرسال أو الضرب، وتوجيهها بعيدا إلى الاتجاه الذى يستطيع فيه فريقك أن ينفذ من خلالها التمرير من أعلى فوق الرأس (بمعنى إلى المعد للاعداد)، أو أى لعبة تالية.

لماذا التمرير من أسفل باليدين معاً مهما ؟

Why The Forearm Pass important?

كما هو الحال فإن استخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً كمهارة أولى عند استقبال الكرة المرسله من الفريق المنافس تعتبر من المهارات التى يجب أن تنفذ بكفاءة عالية ومؤثرة، فهى تعطى ثقة للاعب خاصة عندما ينجح فى إستقبال الإرسال أو استلام الضربات الهجومية، وتزيد هذه الثقة عندما ينجح فى توجيه الكرة، هذا بالنسبة للاعب فما بالك بالفريق لو اجاد جميع افراد إتقان هذه المهارة، فبالتأكيد سوف يصبح فريقا ناجحاً، خاصة بعدما أو بمجرد التحول أو التغير السريع من حالة الدفاع إلى الهجوم فتكون مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Fore arm Pass* هى الاساس، واستعمالها أمر ضروريا، لذلك يطلق عليها البعض المفتاح الثانى لنجاح الفريق.

كيف تنفذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ؟

How to Execute the forearm pass ?

لتنفيذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً بأن هناك عوامل عديدة تؤثر فى اداء هذه المهارة، إلا أننا نرى أن العامل الاساسى لتنفيذ الجيد بالنسبة لهذه المهارة يتمثل فى الأربع النقاط التالية :

أ - إدراك أو استلام الكرة وتمريرها إلى مركز المعد الذى فى حالة الإعداد أو تمريرها إلى زميل فى حالة التمرير.

ب - القيام بحركة اللمس.

جـ - متابعة الكرة المنتهية إلى الهدف.

وعندما يؤدى اللاعب مهارة من أسفل باليدين معاً، يجب أن تكون اليدين متشابكتان مع بعضهما البعض (ولا يقصد بالتشابك هو تشابك الاصابع أو وضع ساعد فوق أخر ولكن يقصد بذلك تقارب منطقتى الساعدان نزولا بتقارب اليدين)، انظر (الرسم) مع ملاحظة أن يكون الابهامان متوازيين، والمرفقين يدوران للداخل لدرجة كبيرة، وتكون الناحية الناعمة Flat Partion's وهى الجزء المسطح هى التى تواجه السقف (سقف الصالة)، إن هذا الجزء المسطح يشكل بواسطة دوران المرفقان

للداخل مع تقارب الساعدان ويكون ذلك قدر المستطاع، مع ملاحظة أن تكون ذراعى اللاعب متوازينان لفخذيه، ومتدليان لإسفل ومتباعدين عن الجسم،أن الأهم من ذلك أن تحاول أن تتواجد بهذا الوضع بجوار الكرة، وعند اللمس لمس الكرة يجب أن تبدأ الحركة من الرجلين وذلك فى عمل متصل متتالى فى مرجحة خفيفة من الذرعان بحيث لا يتعدا ارتفاعها مستوى الصدر انظر الشكل (١/٢).

إن مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً تكون من المهارات السهلة نسبياً، عندما تتحرك اتجاه الكرة أولا، وعندما تصل إلى مكان الكرة فإنه يتبقى عليك، أن تسرع بإتخاذ الوضع السليم لمحاولة القيام بأداء هذه المهارة، بينما الصعوبة فى هذه المهارة تتمثل فى عدم إمكانية تنفيذها فى أى مهارة رياضية أخرى، تؤدى فيها الذرعان بهذا الشكل عند التعامل مع الكرة، كما يجب عدم الميل أو الانعطاف وذلك عندما تضرب الكرة باليدين، ويجب معالجة مثل هذا الخطأ أو بأول حتى لا تكتسب مثل هذه العادة.

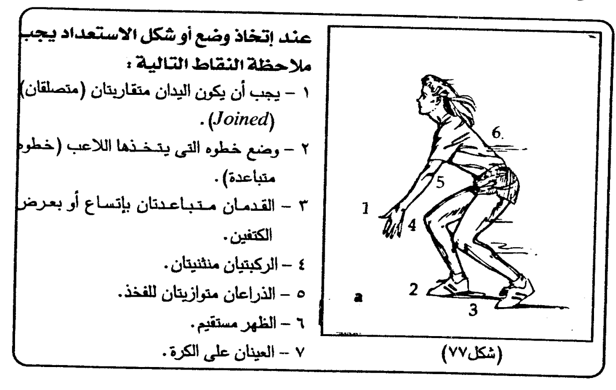
التمرير من أسفل باليدين معاً مفتاح النجاح

Forearm Pass Keys to Success

المراحل الفنية الثلاث للتمرير من اسفل باليدين (الساعدين)

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre Contact*

شكل الاستعداد *Pre paration Phase*



عند إتخاذ وضع أو شكل الاستعداد يجب ملاحظة النقاط التالية :

١ – يجب أن يكون اليدان متقاربتان (متصلقان) (*Joined*).

٢ – وضع خطوه التى يتخذها اللاعب (خطوة متباعدة).

٣ – القدمان متباعدتان بإتساع أو بعرض الكتفين.

٤ – الركبتيان منثنيتان.

٥ – الذراعان متوازيتان للفخذ.

٦ – الظهر مستقيم.

٧ – العينان على الكرة.

(شكل٧٧)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phose*



شكل(٧٨) شكل(٧٩)

● **عند تنفيذ الوضع يجب مراعاة الاشتراطات التالية :**

١ - الابهامان متوازيتان.

٢ - ميل اليدان (الذراعان) معاً لأسفل.

٣ - عادة ما يكون استلام أو استقبال الكرة على الجانب الأيسر من الحسم.

٤ - امتداد خفيف بالنسبة للرجلين عند تنفيذ الحركة.

٥ - للإمام ولاعلى تكون حركة *Poking*.

٦ - الجزء السطح للذراعان (الثلث الأول من منطقة الساعد) تميل اتجاه الهدف.

٧ - المقعدة تحت للإمام.

٨ - راقب لمس الكرة للذراعان (الثلث الأول من الساعد).

* لاحظ الأرقام الموجودة على شكل (٧٨)، (٧٩).

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow Through Phase*

بعد الإنتهاء من تنفيذ الوضع والوصول إلي نهاية الحركة يجب أن تتم النقاط التالية بعد المتابعة :

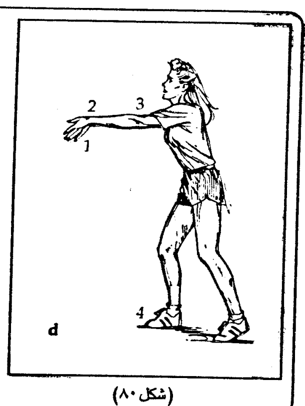
١ – اليدان تظل متقاربتان.

٢ – المسطح الخاص بالذراعان (الثلث الأول من الساعدين) يتبعان الكرة اتجاه الهدف.

٣ – الذرعان لا ترتفعان أعلى مستوى الكتف.

٤ – يراعى تحويل الوزن للإمام.

٥ – العينان تتبعان الكرة إلى الهدف.



(شكل ٨٠)

استكشاف إخطاء التمرير من أسفل باليدين معاً

Detecting Forearm Pass Errors

يعتبر استكشاف إخطاء الأداء من الأمور الهامة بالنسبة لكلا من المدرب واللاعب، إذا يجب على كلاهما أن يعمل جاهدا على استكشاف هذه الاخطاء والعمل على حلها مستخدما فى ذلك الاساليب المختلفة من شرح، وتلقين، والاستعانة بصور وعمل نموذج أو الاستعان بالصور أو الشرائط .. الخ، إذا أن عدم استكشاف هذا الخطأ يترتب عليه تراكم الاخطاء وبالتالى تهتز صورة المهارة وتجئ ضعيفة التنفيذ، ولو استطاع اللاعب أو المدرب أن يتعلم كيفية التعرف على المحتويات الخاصة بالتنفيذ الصحيح والخاص بمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، والتى سوف نسردها هنا، فإن ذلك يصبح من السهل على كلاهما أن يحلل محاولاته (اللاعب عند التنفيذ والمدرب عند التعليم) لكى يستطيع كلاهما أن يؤدى بطريقة صحيحة فيما بعد، مع

ملاحظة أن هذا التحليل يمتد إلى المرحلة الخاصة بمتابعة، ولقد حاولت هنا أن اسرد تلك الاخطاء الأكثر شيوعا عند أداء مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، وأشير إليها فى القائمة التالية، مع توضيح بعض المقترحات الخاصة بكيفية تصحيحها (حيث أنها من الأمور الهامة التى يجب عليك الإشارة إليها (المدرب) عند تعليمك هذه المهارة.

الإخطاء والتصحيح فى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً

Errors and Crroction at Fore arm Pass

الخطأ *Error* ⃠	التصحيح (✓) *Correction*
١ - الذراعان تكونان مرتفعتان أكثر من اللازم، وذلك عند ملامسة الكرة، وكذا عند متابعة الكرة حيث تكون أعلى من مستوى الكتفين. (شكل٨١)	١ - دع الكرة تسقط حتى مستوى حزام الوسط وذلك قبل ملامستها حاول أن توقف الذرعان أثناء اللمس، ويقيامك بحركة *Pockingaction* على الكرة.

الخطأ Earor ⃠	Correction (✓) التصحيح
٢ - تحصل على وضع منخفض أو تميل إلى الإمام بجسمك أكثر من اللازم، وذلك نتيجة ثنى الجذع (الوسط أو الحوض) بدلا من ثنى ركبتك، هذا يترتب عليه تمرير الكرة عادة يكون منخفضا أكثر من اللازم، وتكون الكرة ايضا سريعة جداً. (شكل٨٢)	٢ - يراعى ثنى الركبتين، مع المحافظة على استقامة الظهر، بمجرد ما تتحرك تحت الكرة، من الممكن فى الأول أو فى بدء التعليم أن تلمس الأرض بيديك حتى تظل فى الوضع المنخفض الناتج عن ثنى الركبتين وليس ثنى منطقة الجذع.
٣ - أن اللاعب لا يقوم بنقل أو تحويل وزنه إلى الهدف الذى تنوى تمرير الكرة اليه، ونتيجة ذلك أن الكرة لا تنتقل إلى الإمام.	٣ - مراجعة، على اللاعب أن يكون وزنه لاعلى على قدميه الإمامية، وهذا سوف يجعل جسمك يميل (منحنى) للإمام *Inclined Forward*.

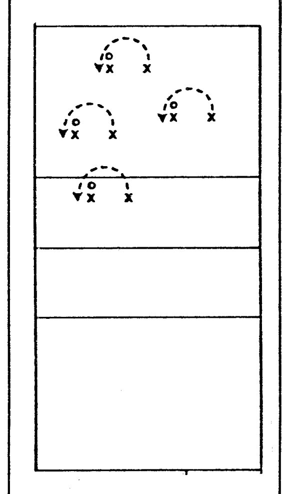


الخطأ ⃠ Earor	التصحيح (✓) Correction
(شكل٨٣)	
٤ – اليدان متباعدان أو منفصلتان مثل أو أثناء أو بعد لمس الكرة تماما، والنتيجة هى تمريره خاطئه. (شكل٨٤)	٤ – احفظ اليدين متصلتان (متقاربتان) مع لف الساعدين والذراعان للخارج، بمعنى أخر لف ذراع واحدة مع الأخرى مع بواجد الابهامان متوازيين.

الخطأ ⃠ *Earor*	التصحيح (✓) *Correction*
٥ – الكرة تلامس الذراعين أعلى أو فوق المرفقين (على مفصل الكوعين)، أو لمس الكرة الجذع. (شكل٨٥)	٥ – حافظ على وضع الذراعان متوازيتان مع فخذيك والمس الكرة بعيدا عن الجذاع *away From Your Torso.*

تدريبات علي التمرير من أسفل باليدن معا *Forearm Pass drills*

تدريب رقم (٥) :



(شكل٨٦)

التدريب على التمرير وتعليق الكرة
Passing and held ball drill

- فى أحد نصفى الملعب إجعل المساعد يعلق كرة، أو ممسكا بكرة معلقة بحبل، على هذا المساعد أن يوجه الكرة لجهة الخارج وفى مستوى الوسط، يبدأ اللاعب فى أداء التمرير من أسفل باليدين معاً، ولذلك لأخذ الأساس بنقطة تقابل الكرة مع الثلث الأول من الساعد.
- وفى مرحلة متقدمة إجعل الكرة تسقط من يد المساعد فى تلك اللحظه على اللاعب المؤدى لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، أن يمرر الكرة بعيدا عن المساعد بطريقة تجعلها تتجه من فوق رأسه (المساعد).
- على المساعدة سرعة إعادة الكرة وتكرار التدريب.
- يستمر التدريب بين اللاعبين بالتناوب، (المساعد يعمل، اللاّعب يصبح مساعدا).

أهداف ناجحة ***Success Goal*:**

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن اتباع الآتى:

- محاولة تمرير (٢٥) تمريره ناجحة جيدة من أسفل باليدين معاً من (٣٠) محاولة.

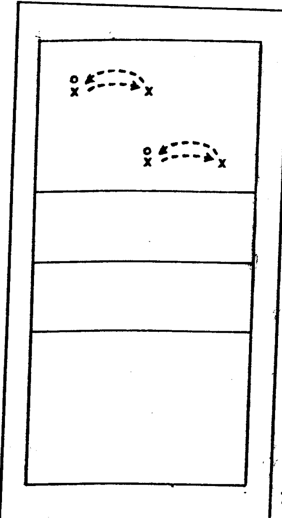
التسجيل ***Score* :**

- (#) سجل عدد مرات التمريرات الناجحة.

تدريب رقم (٦) :

تدريب تمرير المساعد

Partner Pass drill



(شكل٨٧)

- إجعل لاعب يقوم بدور المساعد، ثم إجعله يقذف الكرة.
- على اللاعب أن يتحـرك اتجـاه الكرة ويؤدى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، مع ملاحظة أن الكرة الممرة تمر خلف جسم مساعد (تمر من فوقه).
- يجب على المساعد أن يكون قادراً على أن يأخذ أكثر من خطوة فى أى اتجاه، يستطيع منهـا رمى الكرة إلى اللاعب المؤدى للتمرير من أسفل باليدين معاً.

أهداف ناجحة *Success Gaols*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تمرير (٢٠) تمريرة جيدة ناجحة من أسفل من (٢٥) محاولة.

التسجيل *Score* :

- # سجل عدد مرات التمريرات الناجحة من أسفل باليدين معاً والتى مرت من فوق المساعد.

تدريب رقم (٧) :

التــدريب على الضــرب المتــواصل
Continuous bumping Dill

- يلطف (بسهولة) اقذف كرة طائرة لنفسك من وضع رمى بطريقة *Under Hand Pass*.
- ثم تحرك أو انزل تحت الكرة متخذا وضع التمرير من أسفل باليدين معاً، ثم بعد ذلك قم بأداء التمرير من أسفل باليدين معاً، مع محاولة المحافظة على الكرة فى الهواء.
- أضرب الكرة *Bumping* على ارتفاع من ٨ - ١٠ أقدام، يمكنك إستعمال الشبكة دليل فى المربعات القريبة منها.
- حاول أن تنتقل إلى مربع آخر من المربعات التسعة الموجودة فى نصف الملعب (أنظر الشكل مؤديا نفس العمل.

10'
10'
x
x

(شكل٨٨)

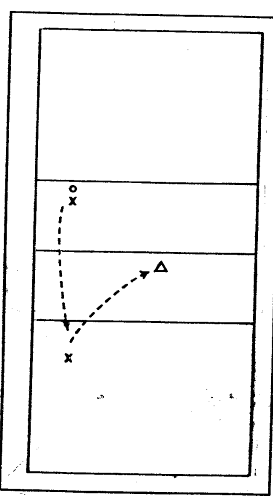
أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- ثم بأداء (٢٠) ضربه (تمريرة من أسفل) ناجحة متتالية، بينما تظل داخل المربع الذى مساحته ١٠ أقدام مربعة (١٠ × ١٠ قدم).

التسجيل *Score*:

- (#) أحسب أو سجل عدد الضرات فى كل صف مربعات.



(شكل٨٩)

تدريب رقم (٨) :

تدريب التمرير على هدف

Passing to target drill

- في مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين، يقف أحد اللاعبين في الجهة العكسية من الملعب، ثم يقوم بقذف الكرة لتمر من فوق الشبكه.
- على اللاعب الواقف في الناحية المقابلة إستقبال الكرة، باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، مع توجيهها، إلى اللاعب الثالث الواقف في مركز (٣) على الشبكه (Δ).

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتي :

- قم بأداء (٢٠) تمريره دقيقة ناجحة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً من (٢٥) محاولة.

التسجيل *Score* :

- (#) أحسب أو سجل عدد مرات التمرير من أسفل الناجحة التي وصلت إلى اللاعب على الشبكه.

تريب رقم (٩) :

تدريب للتمرير والتحرك

Pass and Move drill

- تقف مجموعة من ثلاث لاعبين فى أحد نصفى الملعب.
- إجعل إثنان لاعبان (كمساعدين) يقف داخل منطقة الهجوم المسافة بينهما حوالى ٢٠ قدم، ويواجها الخط الهجومى (منطقة الدفاع).
- اللاعب الثالث فى الملعب الخلفى *Back Court* وقرب خط الإرسال فى مواجهه اللاعبان.
- يبدأ اللاعب الثالث (*X*) فى التحرك جانبا لجهة اليمين مرة وأخرى لجهة اليسار واتجاه النقطة مباشرة ليستطيع فى كل مرة أن يواجه اللاعبان الاخران.

(شكل ٩٠)

- وعند اقترابه للنقطة أمام اللاعب، على اللاعب فى منطقة الهجوم أن يقذف الكرة اتجاه اللاعب المتحرك يمينا، وعلى الاخير أن يقوم باستلام الكرة التى أصبحت فى مواجهته مستخدما فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً، وإعادتها على ارتفاع ٢ قدم عن ارتفاع الشبكه.
- ثم يبدأ فى التحرك الجانبى إلى الناحية اليسرى .. وهكذا.
- على اللاعب القاذف للكرات ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة، فى أى اتجاه حتى يمسك تمريرات اللاعب المؤدى لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- ثم بأداء (٢٠) تمريره ناجحة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً من التحرك جانبا ذلك من (٢٥) محاولة قذف.

التسجيل *Score*:

- - (///) سجل عدد مرات التمرير من أسفل.

التدريب رقم (١٠) :

تدريب على دقة التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm Pass for Accurcy drill

- إجعل أحد اللاعب يقوم بدور المساعد، ويقف خلف خط الهجوم فى أحد نصفى الملعب، واللاعب الآخر فى منتصف خط الإرسال (الـ د النهائى للملعب) فى الجهة العكسية أو نصف الملعب الآخر.
- يقوم اللاعب المساعد بقذف الكرة لتمر من فوق الشبكة إلى الجانب الآخر (فى ركن الملعب)، (مركز (٥))، على اللاعب الواقف على خط النهائى أن يتحرك بسرعة ليستلم الكرة مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً لتمريرها داخل مربع مساحة ١٠ × ١٠ قدم داخل منطقة هجوم اللاعب الممرر، أنظر شكل (٩٦).

(شكل ٩٦)

- المربع المرسوم مساحة ١٠ × ١٠ قدم داخل منطقة الهجوم ويبعد عن الخط الجانبى ٥ أقدام. أنظر نفس الشكل السابق.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

على اللاعب أن يؤدى (٢٠) تمريره من أسفل باليدين معاً من ٢٥ محاولة (كرة مقذوفه).

التسجيل :

// أحسب سجل عدد مرات التمرير الناجحة داخل المربع.

قائمة مفاتيح النجاح لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm Pass Keys to success checklist

تعتبر مراجعة الأداء من الأمور الهامة لكل من المدرب أو المدرس وحتى اللاعب، فمن خلال هذه المراجعة نستطيع التعرف على أخطاء الأداء، وفي المهارة التى نحن بصددها (التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass*)، وعندما يقوم أحد ما بمراجعة أداؤك سواء مدرياً، أو مدرساً، فإنه يلاحظ أن التمريره الضعيفة العرضيه عادة ما تعطى مؤشر قوى لأنواع الخطأ الذى حصل، وأدى بالتالى إلى فشل هذه المهارة وخروج الكرة عن خط السير المحدد لها، فعلى سبيل المثال لو أن الكرة التى مررت ذهبت لاعلى (فوقك)، عنها فى اتجاهها المحدد للإمام، فإنه هناك خطئان فى الأداء يمكن أن يوضحا أن سبب ذلك الآتى :

أ - أنك لم تحول أو تنقل وزن جسمك للإمام.

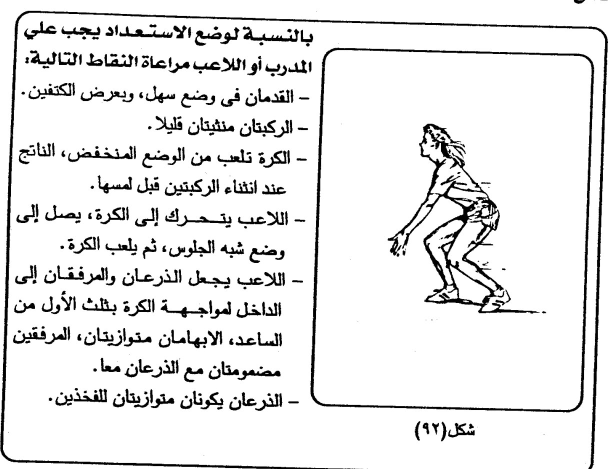
ب - إنك لمست الكرة عاليا أكثر من اللازم.

ولقد حاولت هنا فى هذه القائمة أن أصيغ مجموعة من النقاط الهامة يمكنك كمدرب أو لاعب أو مدرس أن تستطيع مراجعتها حتى تسلط إهتمامك على تلك الأجزاء من الحركة والمحتملة فى وضع الاستعداد، وضع التنفيذ، وكذا وضع المتابعة، لتساعدك على اكتشاف الاخطاء والعمل على تلاقيها.

شكل الاستعداد *Preparation Phase*

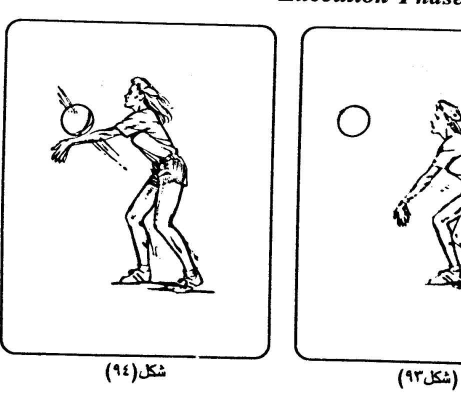
بالنسبة لوضع الاستعداد يجب علي المدرب أو اللاعب مراعاة النقاط التالية:

- القدمان فى وضع سهل، وبعرض الكتفين.
- الركبتان منثيتان قليلا.
- الكرة تلعب من الوضع المنخفض، الناتج عند انثناء الركبتين قبل لمسها.
- اللاعب يتحرك إلى الكرة، يصل إلى وضع شبه الجلوس، ثم يلعب الكرة.
- اللاعب يجعل الذرعان والمرفقان إلى الداخل لمواجهة الكرة بثلث الأول من الساعد، الابهامان متوازيتان، المرفقين مضمومتان مع الذرعان معا.
- الذرعان يكونان متوازيتان للفخذين.



شكل(٩٢)

شكل التنفيذ *Execution Phase*



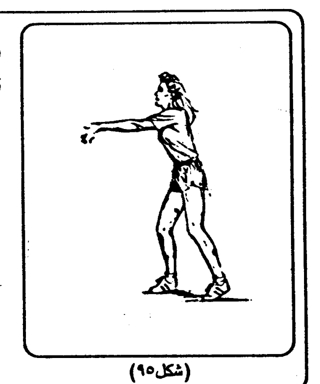
شكل(٩٤)

(شكل٩٣)

يراعى مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ الوضع :

- اللاعب يستقبل أو يستلم الكرة على الناحية اليسرى من الجسم.
- الذرعان تتحركان للإمام وللاعلى مع مرجحة خفيفة.
- ينتقل وزن الجسم للإمام.
- الممرر يوجه الكرة ناحية الهدف.
- الكرة تلمس بعيدة عن الجسم حتى نضمن قوس الطيران المحتمل.

شكل المتابعة ***Follow Through Phase***



(شكل ٩٥)

يراعى مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ حركة المتابعة :

- الذرعان تظلان أسفل مستوى الكتفين.
- اليدان تظلان متقاربتان وكذا المرفقان يظلان *Locked* مقفولتان (غير متباعدتان).
- العينان تتبعان الكرة ناحية أو اتجاه الهدف.

(٦) الفصل السادس



الإرسال

Serve

مفاتيح النجاح للإرسال

من اسفل أمامى

إستكشاف أخطاء الإرسال

من اسفل وتصحيحها

تدريبات على الإرسال

الإرسال *Serve*

مفاتيح النجاح *Keys to Success*

يعتبر الإرسال أحد المهارات الإساسية فى الكرة الطائرة ذات الطابع الهجومى، ولذلك يطلق عليه البعض أنه من المهارات الهجومية الأولية، فعن طريقة نستطيع أن نفتتح اللعب بضربه هجومية قد يكون نتيجتها تحقيق نقطة لصالح الفريق المرسل، كما يطلق عليه البعض الأخر أنه مفتاح الفوز للفريق خاصة إذا ما أجاده جميع أفراد هذا الفريق تسيد هذه المهارة، وعليه فإن مهارتك التالية التى يجب أن تتمكن منها وتتسيد فيها هى الإرسال *The Servcing* ، والإرسال له من الأشكال العديدة والأنواع الكثيرة فى الكرة الطائرة، وكل نوع من هذه الأنواع كذلك كل شكل من هذه الأشكال ما نراه متقدم *advantages* والاخر غير متقدم *Disadvantages* .

وبقى أن نعرف أن أفضل الأوقات هى تلك التى يكون فيها فريقك هو المرسل، ولذلك فإنه من الأهمية أن يكون إرسال فريقك مناسب وملائم لطبيعه الموقف، إن إرسال الكرة فوق الشبكة إلى داخل ملعب الخصم خلال ثوان قليلة هى فترة طيران الكرة وعبورها، تمثل ٩٠٪ من الوقت.

إن مهارة الإرسال، هى المهارة الوحيدة فى الكرة الطائرة التى يجب أن يكون لديك عند تنفيذها ما يسمى الانضباط (الإتقان) الكلى *Total Cantral* خلال فترة تنفيذها.

وعند وقوفك على خط الإرسال (الذى كان يطلق عليه الحد النهائى للملعب، قبل إلغاء منطقة الإرسال)، فإنك بذلك تعتبر مسئول مسئولية منفرده عن النتيجة.

وينصح الخبراء المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، إنه من الأهمية بمكان أن يجب على كل لاعب كرة طائرة أن يتسيد مهارتان (نوعان) أساسيان من الإرسال، الأولى عند بدء تعلمه، والآخر عندما يتقدم فى المستوى، وهاتان المهارتان الاساسيتان المعروفتان باسم.

- **الارسال من أسفل اليد (إرسال من أسفل أمامى) *The Under hand serve*.**
- **الارسال أعلى اليد (الفلوتر) *The Over hand Floater*.**

أن الافضلية لأى فريق يتحقق عندما يكون لديه القدرة المناسبة أو الملائمة لأن يلعب أى من الإرسالين بسهولة ويسر، وفى هذا المجال يجب أن نوضح حقيقة هامة وهى أن أى لاعب يستطيع أن يؤدى مهارة الإرسال من أسفل أمامى حتى لو كان ذلك لفترة تتراوح ما بين ٣ – ٥ مرات ناجحة فإن فى مقدوره أن يتدرب على نوع أخر من الإرسال يكون أكثر تأثيرا.

ويرجع السبب فى ذلك إن **الإرسال من أسفل أمامى** ***The Under hand serve*** يعد أسهل أنواع الإرسال حيث ينصح بتعليمه للناشئين والمبتدئين، وأن علاج الإخطاء فى هذا النوع من الإرسال سوف يسمح لنا بتلافى أخطاء عديدة فى أنواع أخرى لاحقه.

أما بالنسبة للإرسال **من أعلى الفلوتر** ***The Over hand Floater*** فنحن نراه أقل الإرسالات تعقيدا عند تعلمه، ولكن النصيحه هنا، تتلخص فى أنك لا تحاول القيام بأداء هذا الإرسال إلا بعد أن تكون قد تسيدت مهارة الإرسال من أسفل الأمامى. ويرجع السبب فى ذلك بأن الإرسال الفلوتر *The Floater serve* إرسال موجه باستقامه *Derived*، عن مهارات الإرسال الأخرى والتى تعتمد على تحرك الكرة من جانب إلى جانب *Side to side* أو أعلى (فوق)الرأس *Over Head* أو الشبكة *Net* أو أسفل *Down*ـ هذا فى حالة عبورها الشبكة، ويحدث هذا بسبب أن الكرة فى الإرسال الفلوتر تضرب دون حدوث برم (دوران لأعلى) *Spim*، أن هذا الدوران قد مكن الكرة فى طيرانها، أما بدون الدوران لإعلى *With Out top Spin* فإن الكرة تظهر حركتها وكأنها تثب، وهذه الحركة شبيهه جدا لحركة *Knuc king action* ـ الخاصة برميه (ارتفاع) البيسبيول.

لماذا الإرسال من أسفل ومن أعلي (هام) ؟

Why The Under hand serve and Over hand serve important?

تبدأ المباراة بضربه الإرسال، ويستطيع الفريق أن يكمل اللعب ويمسك زمام الموقف طالما ممسكا أو يمكث أطول فترة على خط الإرسال.

إن الإرسال من أسفل أمامى هو أحد أنواع الإرسال السهلة الأداء، والذى ينصح ببدء تعلمه فى المراحل الأولى عند المبتدئين من الجنسين (البنين ـ البنات)، كما سبق

وأوضحنا، وأن معالجه الأخطاء التى تظهر فيه توفر تلافى أخطاء كثيرة فى أنواع سابقه خاصة تلك الإخطاء التى تتعلق بالإحساسات والتوافقات بين رميه الكرة - وحركة الذراع وعمل الرجلين.

إلا أن ما يؤخذ على هذا النوع من الإرسال إنه إرسال سهل استقباله من قبل الخصم ولهذا فهو أحد أنواع الإرسال الذى يجب عليك أن تؤديه بثقة تامة، عالما بأنه سوف يستقبل، عموما بقى أن نعرف أنه يجب على كل لاعب أن يتسيد هذه المهارة بنسبة ٩٠٪ قبل محاولاتك تطبيق أو الانتقال إلى أنواع أخرى.

أما بالنسبة للإرسال الفلوتر، فنقطة الارتفاع فيه هى الشئ الجديد، حيث تنحصر أهمية هذا النوع فى أن نقطة الإرتفاع هذه غالبا ما تعطى قوس بأنه شبيه الاستقامه حيث يطبق عليه *The Straighter Trajectory* ، هذا يجعل الكرة بالتالى أكثر صعوبة فى الاستقبال، بسبب أن الكرة تأتى بقوة كبيرة وتأخذ زمن أقل فى نفس المسافه التى تستغرقها فى الإرسال من النوع أسفل.

وسوف نبدأ هنا بتوضيح كيفية تنفيذ نوع الإرسال من أسفل أمامى وذلك فى مجموعة خطوات تنفيذية سهلة تسمح لكل من المدرب أو المدرس أو حتى لاعب أن يستوعب هذه الخطوات بطريقة تسمح له فيما بعد بإتقان هذا النوع، مستعينين فى ذلك ببعض الصور التوضيحية التى توضع عليها الإرقام التى تبين أهم ما يجب مراعاته سواء كان ذلك قبل التنفيذ (وضع الاستعداد) أو (أثناء التنفيذ) أو (بعد التنفيذ) (فى المتابعة)، وسوف يكون هذا النسق فى جميع أنواع الإرسال لاحقا.

كيف تنفذ الإرسال من أسفل أمامى ؟

How to execvte the under hand serve ?

- يتمثل الوضع الخاص ببدء تنفيذ طريقة أداء الإرسال من أسفل أمامى باليد *The under hand serve* فى اتخاذ وضع الوقوف باستقامة، مع تقدم أحد الرجلين أماما، عكس اليد الضاريه للإرسال والاكتاف مربعه بالنسبة للشبكه، ويمعنى أن الاكتاف مربعة بالنسبة للشبكة، أن الخط الوهمى الخارج من الكتفين وحتى الشبكة يمثل شكل مربع.
- اللاعب ممسكا الكرة فى مستوى الوسط والخط الوهمى الساقط من أسفلها (الكرة)، يقع أمام مشط القدم الإمامية.

- الوزن موزع على القدمين بالتساوى.
- تمرجح الذراع الضاربة للخلف وتكون هذه المرجحة فوق مستوى الوسط.
- ثم تعود هذه المرجحة للإمام لملامسة الكرة.
- فى نفس اللحظة يتبدل الوزن مع مرجحة الذراع، بمعنى أن ينتقل الوزن من القدم الإمامية للخلفية.
- رمى الكرة يكون اتجاه الكتف أو الذراع الضاريه، ينتج عنها سقوط اليد الحره (الحاملة) بعيدة لأسفل.
- عند ملامسة الذراع أو اليد الضارية للكرة تكون فى النقطة أسفل.
- بمعنى نقطة تلامس اليد الضارية مع الكرة هى نقطة أسفل الكرة.
- يتم ضرب الكرة بالكف مفتوحة (الإصابع منتشره قليلا) حتى يسهل التوجيه.
- عندما يكون مرفق الذراع (الضاريه) فى المنتصف راقب اتجاه الإرسال.

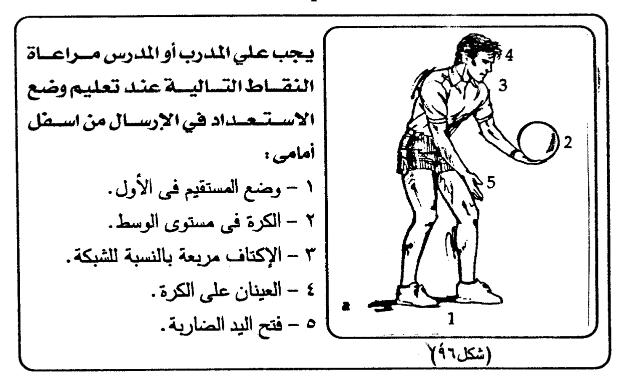
مفاتيح النجاح للإرسال من أسفل أمامى

Keys to success under hand serve

المراحل الفنية الثلاث للإرسال من أسفل أمامى

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



يجب على المدرب أو المدرس مراعاة النقاط التالية عند تعليم وضع الاستعداد في الإرسال من اسفل أمامي:

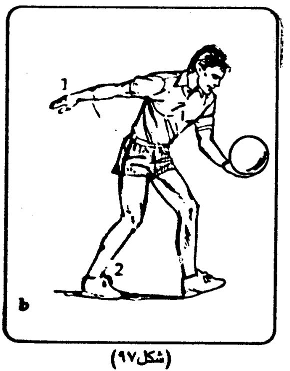
١ - وضع المستقيم فى الأول.
٢ - الكرة فى مستوى الوسط.
٣ - الإكتاف مربعة بالنسبة للشبكة.
٤ - العينان على الكرة.
٥ - فتح اليد الضارية.

(شكل٤٩٦)

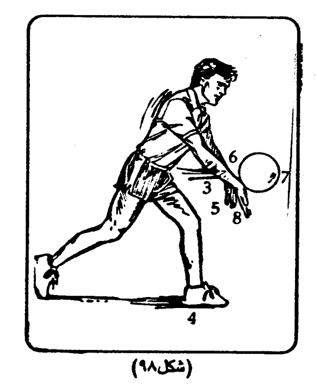
* لاحظ الأرقام الموجودة بالشكل

المرحلة الإساسية (اللمس) *The Contaet*

شكل التنفيذ *Execution Phase*:



(شكل٩٧)



(شكل٩٨)

يجب على المدرب أو المدرس مراعاة الاشتراطات التالية عند تنفيذ الوضع :

١ – مرجحة الذرعان خلفا.

٢ – ينتقل الوزن خلفا على الرجل الخلفيه.

٣ – تمرجح الذراع أماما.

٤ – الوزن ينتقل للإمام مع المرجحة.

٥ – اليد الحرة تسقط الكرة.

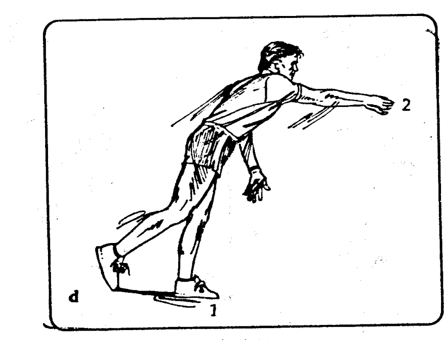
٦ – استخدم الكف مفتوحة أو مؤخرة اليد.

٧ – لمس الكرة يكون فى مستوى الوسط.

٨ – ملامسة الكرة فى منتصف الجزء الخلفى للكرة.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contcat*

شكل المتابعة *Follow Through phase* :



شكل (٩٩)

يجب على المدرب أو المدرس مراعاة الاشتراطات التالية عند عمل المتابعة:

١ – إنتقال الوزن على القدم الإمامية.

٢ – الذراع اتجاه أعلى الشبكة.

٣ – التحرك لدخول الملعب.

اسكتشاف إخطاء الإرسال من أسفل أمامى

Detecting Under Hand Serve Error's

مهارة الإرسال من أسفل أمامى مهارة شأنها شأن باقى المهارات الأخرى فتكثر فيها الإخطاء، فنحن نرى أن معظم الأخطاء فى مهارة الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* يمكن إرجاعها أساساً إلى الوضع الخاص بعمل الذراع الحرة (الحاملة للكرة)، فنحن نرى أن كثيرا من اللاعبين المبتدئين يقومون بتحريك ذراعهم الحرة، (الحاملة للكرة) أعلى من مستوى الوسط، أو يعلقون ذراعهم الحرة لفترة فى الهواء، هذا بعكس أن اللاعب قد ثبت الذراع الحاملة لكرة عند بدء تعلمه

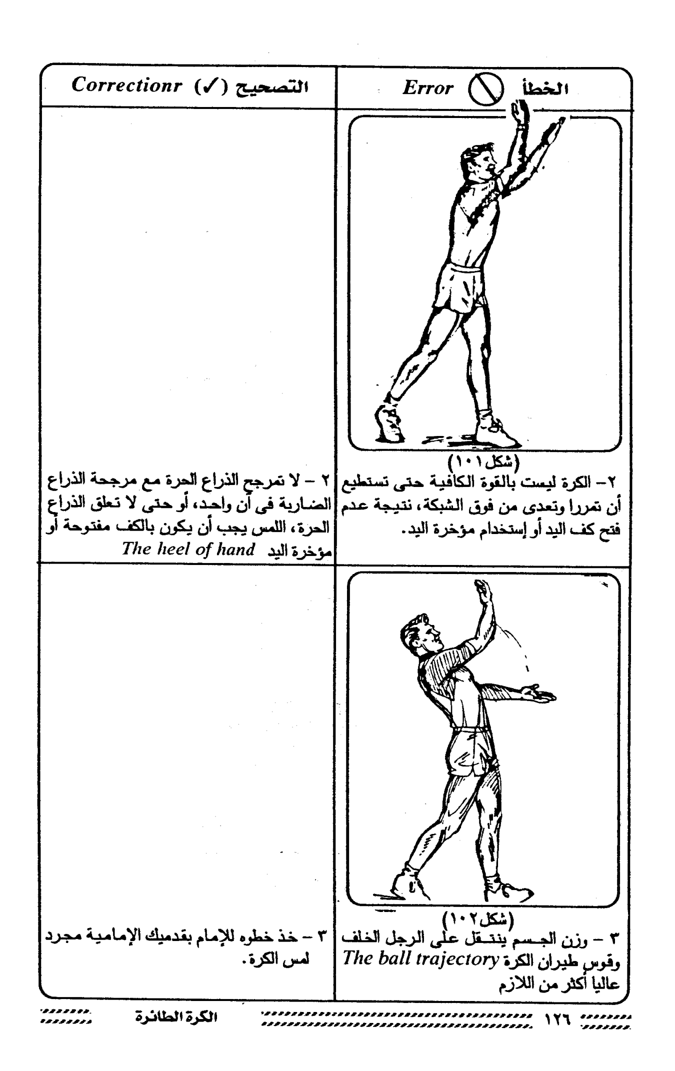
فى الوضع الصحيح، وكذا سقوطها أداء يتعارض عن الجسم بعد رميها فى اللحظة المناسبة، حينئذ سوف تكون علامة أو الإشارة إلى نجاحك فى هذا النوع من الإرسال عالية.

ولقد حاولت هنا أن أحصر معظم الأخطاء التى يمكن أن تحدث عند تنفيذ هذا النوع من الإرسال فى كل خطوة من الخطوات السالفة الذكر والخاصة (بوضع الاستعداد - التنفيذ والمتابعة) وإقتراح الحلول أمام كل خطوه مستعينا ببعض الإشكال التى توضح كيفية حدوث الخطأ حتى يسهل تخيله وبالتالى علاجه.

الإخطاء والتصحيح فى الإرسال من أسفل أمامى

Errors and correction at under hand serve

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✓) Correctionr
(شكل ١٠٠)	
١ - الكرة ترتفع عاليا أكثر من اللازم واتجاه الإمام - يترتب عليها عدم مرورها فوق الشبكة - بمعنى أخر اليد الحره الممسكه بالكرة عاليا أكثر من اللازم عن حزام الوسط تكاد تقارب الكتف الضاريه.	١ - يكون مسك الكرة فى مستوى الوسط أو أقل من مستوى الوسط بقليل. - ملامسة الكرة تكون فى منتصف السفلى للكرة. - مرجحة الذراع الضاريه للإمام اتجاه الشبكة. - تغير وانتقال الوزن على القدم الإمامية.



الخطأ Error	التصحيح (✓) Correctionr
(شكل ١٠١) ٢- الكرة ليست بالقوة الكافية حتى تستطيع أن تمررا وتعدى من فوق الشبكة، نتيجة عدم فتح كف اليد أو إستخدام مؤخرة اليد.	٢ - لا تمرجح الذراع الحرة مع مرجحة الذراع الضارية فى آن واحد، أو حتى لا تعلق الذراع الحرة، اللمس يجب أن يكون بالكف مفتوحة أو مؤخرة اليد *The heel of hand*
(شكل ١٠٢) ٣ - وزن الجسم ينتقل على الرجل الخلف وقوس طيران الكرة *The ball trajectory* عاليا أكثر من اللازم	٣ - خذ خطوه للإمام بقدميك الإمامية مجرد لمس الكرة.

قائمة مفاتيح النجاح لمهارة الإرسال من أسفل أمامى

Under hand serve keys to success checklist

كما سبق الإشارة فإن إخطاء الإرسال خاصة الإرسال من أسفل أمامى من الأمور المتوقعة عند بدء التعلم لذلك يجب على المدرس أو المدرب عند مراجعة إخطاء الإرسال من أسفل أمامى أن ينظر نظرة عميقة إلى ثلاث نقاط أساسية تمثل فى حد ذاتها ثلاث مشاكل اساسية، وهى فى مجموعها أساس حدوث الإخطاء جميعها، وصورة المشاكل الثلاث تمثل فى الآتى :

أ - أن اللاعب يفشل فى تحويل أو إنتقال وزنه من القدم (الرجل) الخلفية إلى الإمامية.

ب - إن اللاعب يمسك الكرة أعلى من اللازم باليد الحرة. مما يترتب عليه تحريكها بعيدا عن الجسم عند إرسالها.

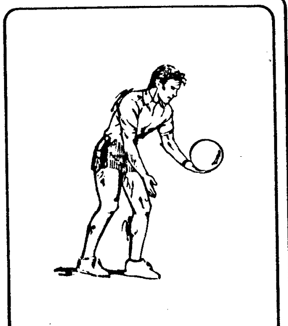
جـ - أن اللاعب يقوم بمرجحة الذراع الضاربة اتجاه أعلي (السقف مثلا - فى الصالة) (*Ceiling*) بدلا من مرجحتها اتجاه قمة الشبكة.

أن هذه الإخطاء تمثل بعض المشاكل المرتبطة بهذا النوع من الإرسال *Under hand serve* الإرسال من أسفل أمامى، فمثلا على المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب المؤدى عليه أن يعرف أن تحويل أو إنتقال الجسم إلى الخلف يسبب إرتفاع ذراعيه الممسكة بالكرة !!! وهذا يتسبب بالتالى فى أن الذراع الضارية تمرجح اتجاه (السقف) لاعلى.

وكتركيب وإعادة بناء مهارى، ومناظرة لبعض الإخطاء التى سوف تورد هنا سوف يستطيع المدرب أو اللاعب أو المدرس أن يحل مثل هذه المشاكل الاساسية.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



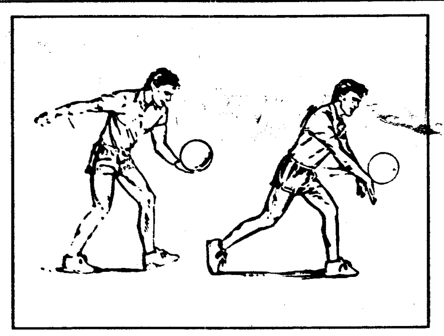
(شكل (١٠٣)

على المدرب مراجعة مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ الوضع :

- القدمان متباعدتان، خطوه مشى، استقامة مريحة بدون تصلب قبل بدء الحركة.
- الثقل موزع على القدمين بالتساوى.
- الكرة ممسكة فى ارتفـــاع الوسط أو أقل انخفاضا قليلا، الخط الوهمى الساقط منها فوق منتصف القدم الامامية.
- الكتفين امتداد خطهما الوهمى يكونان مربع مع الشبكة.
- تكونان العينان على الكرة.

The Contact المرحلة الاساسية (اللمس)

Execution Phase شكل التنفيذ



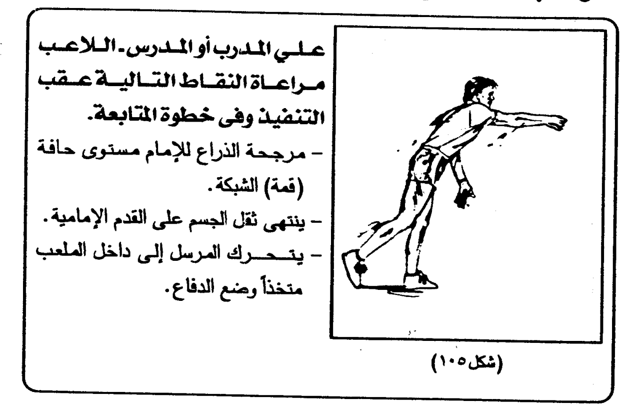
(شكل ١٠٤)

على المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية عند تنفيذ وضع الإرسال من أسفل :

- المرسل يقوم بمرجحة الذراع خلفا، تحويل أو إنتقال الوزن على القدم الخلفية.
- الذراع تمرجح للإمام، تحويل أو إنتقال ثقل الجسم على القدم الإمامية بمجرد ما تلمس الكرة.
- المرسل يلمس الكرة بمؤخرة اليد أو الكف مفتوحة، يكون ذلك فى مستوى الوسط بمجرد ما تسقط الكرة من اليد الممسكة بها.
- اليد الممسكة بالكرة لا تمرجح.
- تظل العينان على الكرة حتى الملامسة (التلامس)

المرحلة الختامية (اللمس) *After the Contact*

شكل المتابعة *Follow through phase*



(شكل ١٠٥)

على المدرب أو المدرس - اللاعب مراعاة النقاط التالية عقب التنفيذ وفى خطوة المتابعة.

- مرجحة الذراع للإمام مستوى حافة (قمة) الشبكة.
- ينتهى ثقل الجسم على القدم الإمامية.
- يتحرك المرسل إلى داخل الملعب متخذاً وضع الدفاع.

كيف ينفذ الإرسال من أعلى (الفلوتر) ؟

How to Excute the Over head floater serve ?

- تمثل حركة القذف (قذف الكرة) العامل الاساسى الهام فى تنفيذ هذا النوع من الإرسال ألا وهو الإرسال الفلوتر *The floaters*، إذ أن هذه الحركة سوفتم ترجح نجاح الأداء المهارى لهذا الإرسال من عدمه، إذ يجب أن يكون القذف أمام كتفك الضارب وفى الارتفاع الذى يسمح للاعب بتوقيت كاف لكى تمرجح الذراع، ويبقى لمس الكرة حيث يكون فى أقصى امتداد للذراع الضاربه.
- هذا بالإضافة أن حركة قذف الكرة يجب أن يكون فيها لف قليل لاعلى *Spin*، ومن الممكن الا يوجد الـ *Spin*، ويكون الوقوف فى وضع الاستقامة، الخط الوهمى الخارج من الكتفين اتجاه الشبكة يمثل أو يكون على هيئة مربع، أما بالنسبة للرجل الحره وعكس اليد الضاربة تكون للإمام، مع ملاحظة أن يكون الثقل موزع على القدمين بالتساوى.

- وفى خلال حركة قذف الكرة، عليك برفع الذراع الضاربه، ووضعها خلفه بحيث يكون المرفق عاليا واليد (الذراع) قريبه من الاذن، مع ملاحظة أنه وبمجرد القيام بحركة المرجحة (مرجحة الذراع الضاربة) للإمام واتجاه الحركة، يجب أن تكون العينان على الكرة.
- وعند لمس الكرة يجب أن يكون ذلك باليد مفتوحة ويخفه أسفل منتصف الكره حيث تكون هذه الحركة حركة شبيهه فى حركة *Pocking action*، وذلك بدون متابعة (أى توقف حركة الذراع).
- أيضا عليك أن تلاحظ أنه وبمجرد مرجحة الذراع نحو الكرة، يجب أن تقوم بتحويل وزن الجسم إلى القدم الإمامية.
- وفى النهاية عليك أن تكمل التحرك للإمام، مع التظاهر باتخاذ مركز الدفاع.
- وأخيرا فإن مفتاح النجاح لهذا النوع من الإرسال الفلوتر *Floater Serve* يكون متمثلا فى مجموعة من العناصر الدخيله على الحركة يجب على اللاعب أو المدرب أن يعمل على منعها أو عدم إرتكابها فمثلا يجب إلا تكون هناك خطوات خارجة أو زيادة غير مطلوبة عند أداء الحركة وهو ما يطلق عليها *Extra Steps* كذلك لا داعى للقيام بحركة الضرب أو حتى المتابعة كما فى حركة التنس.

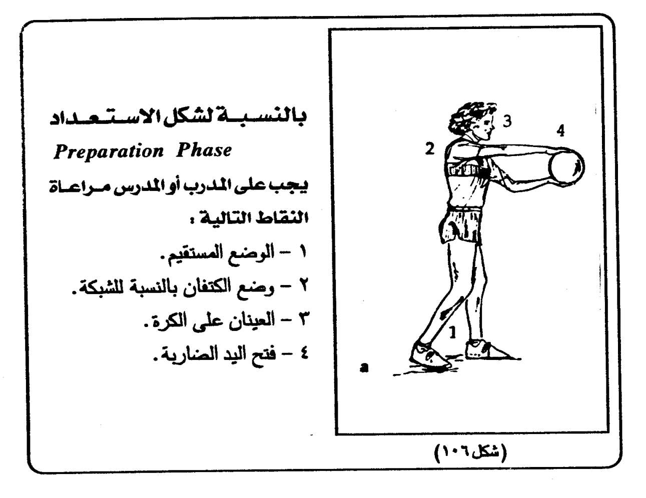
الإرسال من أعلى الفلوتر مفتاح النجاح

Over hand Floater Serve keys to success

إن مجموعة النقاط التى سوف نشير إليها، يجب أن تكون موضع اهتمام كل من المدرس والمدرب وحتى اللاعب على حد سواء، وذلك عند تنفيذ لمهارة الإرسال الفلوتر فى مراحلها الثلاث (وضع الاستعداد - التنفيذ - المتابعة)، لذلك يجب على كل من المدرب والمدرس أن يركز على هذه النقاط من خلال ارتباطها بالشكل الموضح أمامه كل مرحلة من المراحل السابقة :

المراحل الفنية الثلاث للإرسال من أعلى الفلوتر

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*



بالنسبة لشكل الاستعداد

Preparation Phase

يجب على المدرب أو المدرس مراعاة النقاط التالية :

١ – الوضع المستقيم.
٢ – وضع الكتفان بالنسبة للشبكة.
٣ – العينان على الكرة.
٤ – فتح اليد الضاربة.

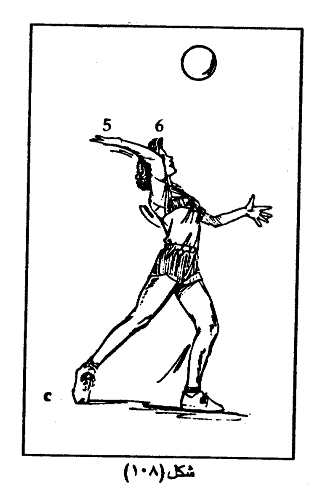
(شكل ١٠٦)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*



شكل(١٠٧)



شكل(١٠٨)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

بالنسبة لشكل التنفيذ ***Execution Phase***

يجب على المدرب مراعاة مجموعة النقاط التالية :

١ – قذف الكرة أمام الكتف الضارية.

٢ – قذف الكرة قريبة من الجسم.

٣ – مرجحة الذراع الضارية خلفاء، مع ملاحظة أن يكون المرفق لأعلى.

٤ – اليد بجوار الاذن.

٥ – لمس الكرة بمؤخرة اليد والكف مفتوحة.

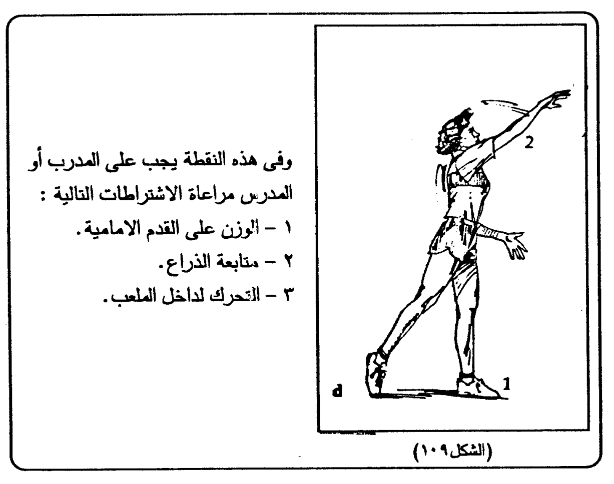
٦ – لمس الكرة بعد الامتداد الكامل لمفاصل الجسم.

٧ – حركة الضرب شبهه *Pocking action*.

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After Contact*

بالنسبة للخطوة الخاصة لشكل المتابعة *Follow Through*



(الشكل ١٠٩)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل (١٠٨).

استكشاف إخطاء الإرسال من أعلى (الفلوتر) :

Detecting Over hand floater scrve Error's

فى الحقيقة أن معظم الإخطاء التى تحدث عند أداء هذا النوع من الارسال (الفلوتر) يكون سببها فى العادة القذف (الرمى) السئ للكرة، لذلك فإننا نرى أن تكون طريقة قذف الكرة (اتجاه الكتف الضاربة) وكذلك مكان القذف (أعلى نقطة للامتداد الكامل للذراع الضاربة)، يجب أن يتم بطريقة حسنه، إذ إن ذلك درس جيد لنجاح مثل هذا النوع من الإرسال.

عموما فى كثير من الأحيان يستطيع اللاعب أن يكون إرساله مؤثرا خاصة إذا ما حاول أن يتدرب على إتقان حركة رمى أو قذف الكرة سواء بنفسه أو بمساعدة

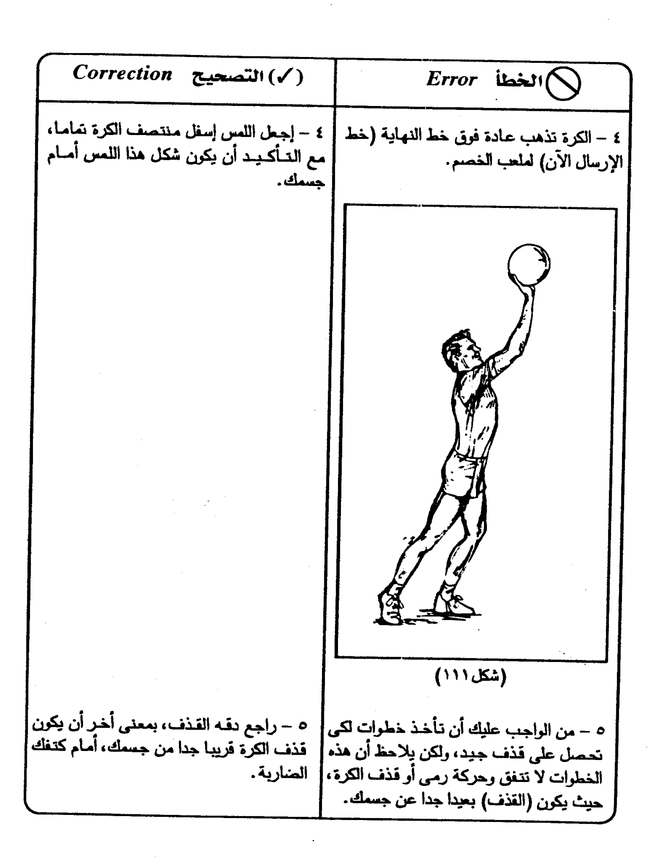
المدرب حتى يصبح أداؤه ملائما، والدليل حينئذ يظهر فى السيطرة على الكرة واتجاهها وفى حالة محاولته تغيير اتجاه الكرة، هنا يجب عليه تغيير زاوية جسمه، وهذه هى الحالة الوحيدة المسموح بها، مع ملاحظة وتأكيد أخر أن يكون هناك توافق من حركة رمى (قذف الكرة)، كذا مرجحة الذراع الضاربة، وأخيرا تغيير زاوية الجسم .

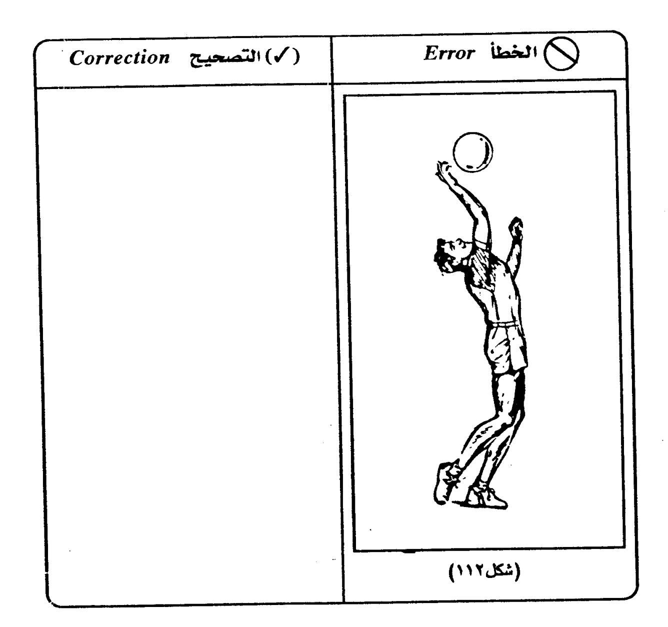
وسوف نشير هنا فى الجدول التالى إلى أنواع الإخطاء الممكن حدوثها عند تأديه هذا النوع من الإرسال، مؤيدين ذلك بمجموعة من الإشكال التى توضح هذا الخطأ وأمامه طريقة التصحيح، حتى يستطيع كل من المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب التعرف على نوع الخطأ المتحتمل ارتكابه أو يكون ارتكبه فعلا وبالتالى يسهل عليه معالجته.

الإخطاء والتصحيح فى الإرسال من أعلى الفلوتر

Errors and correction at over hand floater serve

Error الخطأ	Correction التصحيح (✓)
١ – الكرة تذهب داخل الشبكة ٢ – الإرسال يذهب بعيدا (ناحية اليمين أكثر) مع ملاحظة المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب (أن هذه الحقيقة بالنسبة لكل من اللاعبين اليمناء (الذين يستخدمون يديهم اليمنى) أو العسراء الذين يستخدمون أيديهم اليسرى - الاعسر). (الشكل ١١٠)	١ – لعلاج ذلك كن متأكد أن حركة (رمى) أو قذف الكرة قريبة من كتف الذراع الضاربة. ٢ – هذا يجب أن تكون حركة رمى أو قذف الكرة أمام الجسم (دون المبالغة) وليس إلى الجانب الايمن من الجسم.
٣ – الإرسال يفتقر إلى القوة، لكى يصل إلى الشبكة.	٣ – يجب عليك (اللاعب) أن تستعمل قوة دفع جسمك الداخلية عندما تقوم بالإرسال، مع ملاحظة لمس الكرة بمؤخرة اليد وليست الاصابع فقط، أيضا ملاحظة أن نقطة التقاء الكف بالكرة فى منتصفها السفلى.

(✓) التصحيح Correction	الخطأ Error
٤ – إجعل اللمس إسفل منتصف الكرة تماماً، مع التـأكـيـد أن يكون شكل هذا اللمس أمـام جسمك.	٤ – الكرة تذهب عادة فوق خط النهاية (خط الإرسال الآن) لملعب الخصم.  (شكل ١١١)
٥ – راجع دقه القذف، بمعنى أخر أن يكون قذف الكرة قريبا جدا من جسمك، أمام كتفك الضاربة.	٥ – من الواجب عليك أن تأخذ خطوات لكى تحصل على قذف جيد، ولكن يلاحظ أن هذه الخطوات لا تتفق وحركة رمى أو قذف الكرة، حيث يكون (القذف) بعيدا جدا عن جسمك.



(شكل ١١٢)

قائمة مفاتيح النجاح فى الإرسال من أعلى (الفلوتر)

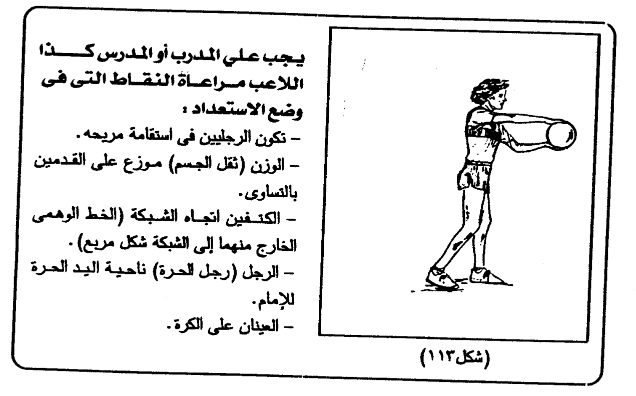
Over hand floater serve key's to success checlist

من السابق ذكره والذى سوف نوضحه هنا أن حركة رمى (قذف) الكرة اتجاه الكتف الضاربة تلعب دورا أساسيا فى حركة توجيه الإرسال، وبالتالى تؤثر على دقه الإرسال وفى هذه القائمة التى سوف تورد هنا، عند مراجعتنا لمهارة الإرسال من أعلى المعروف بالفلوتر *The floater Serve*، أن أفضل وضع يمكن بناءه أو تكوينه قبل بدء الإرسال، هو الوضع الذى يسمح لك برمى الكرة لأعلى واتجاه الكتف الضاربة وجانبك مباشرة.

حيث من هذا الوضع سوف يصبح من السهل تقييم حركة (القذف) أو الرمى بكفاءخاص إذا ما أستطعنا أو طبقنا قائمة المراجعة التى سوف تأتى لاحقا، إذ أنه من الشائع دائما ما تكون حركة رمى (قذف) الكرة اتجاه الخارج بعيدا عن الكتف الضاربة أو بمعنى آخر، إما أمام الجسم أو ناحية الكتف الحرة، وهذا الخطأ فى الحقيقة لا يمكن ملاحظته من خلال أى شخص يقف بجانب الشخص المرسل، ولكن يلاحظ ذلك إذا كان هذا الشخص يقف أمام المرسل، بعيدا عنه فى اتجاه إرسال الكرة، هنا نلاحظ - حركة القذف - حركة الذراع الضاربة - حركة واتجاه الكرة، إرتفاع الكرة .. الخ من مجموعة الإخطاء التى يمكن ملاحظاتها.

وفى هذه القائمة سوف نشير إلى أهم النقاط التى يجب على كل من المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب أن يراعيها، وذلك من خلال النقاط أو الخطوات الإساسية الثلاثة، والمتمثلة فى وضع الاستعداد، التنفيذ، المتابعة.

شكل الاستعداد *Preparation phase*

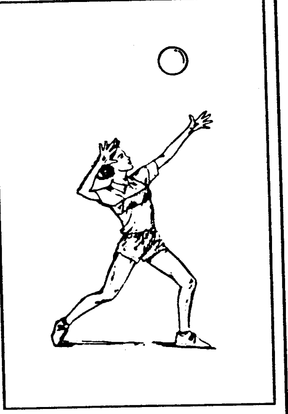


(شكل ١١٣)

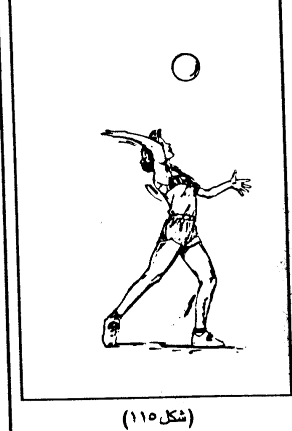
يجب على المدرب أو المدرس كذا اللاعب مراعاة النقاط التى فى وضع الاستعداد :

- تكون الرجليين فى استقامة مريحه.
- الوزن (ثقل الجسم) موزع على القدمين بالتساوى.
- الكتفين اتجاه الشبكة (الخط الوهمى الخارج منهما إلى الشبكة شكل مربع).
- الرجل (رجل الحرة) ناحية اليد الحرة للإمام.
- العينان على الكرة.

شكل التنفيذ *Execution Phase*



(شكل ١١٤)

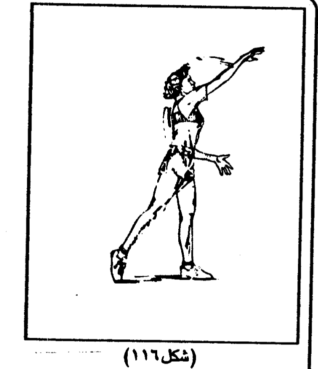


(شكل ١١٥)

ويلاحظ فى هذه الخطوه ضرورة مراعاة مجموعة الاشترطات التالية :

- يكون قذف (رمى) الكرة ناحية الكتف الضاربة بدون دوران الكرة لأعلى *With out top spin*.
- تمرجح الذراع الضاربه خلفا مع وجود المرفق عاليا.
- لمس الكرة يكون مؤخرة اليد مفتوحة بعد امتداد كامل لها.
- العينان على الكرة حتى تحدث اللمس.
- يحول أو ينقل وزن الجسم على القدم الامامية.

Follow through phase شكل المتابعة



(شكل ١١٦)

وفى هذه الخطوة يراعى الاشتراطات التالية عقب الأداء المهارة :

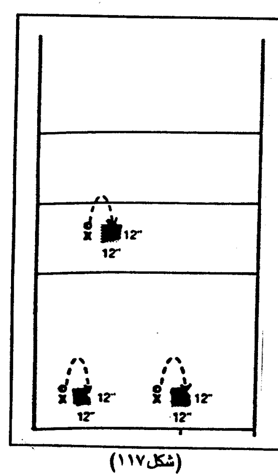
- الوزن على القدم الامامية.
- لا يكون هناك متابعة للذراع الضارية (تقف حركة الذراع عقب لمس الكرة).
- المرسل يتحرك سريعا لدخول الملعب.

تدريبات الإرسال *Serving Drills*

تدريب رقم (١١) :

تدريب قذف الكرة *Ball toss drill* :

- فى أحد نصفى الملعب يرسم عدة مربعات (٣) ثلاث مربعات، مربع داخل منتصف منطقة الهجوم، مربعان أخران فى منقطة الدفاع ناحية مركزى (١)، (٥) - مع ملاحظة أن يكون طول ضلع المربع (١٢) بوصه.
- تمثل هذه المربعات أهداف للإرسال عليها.
- ممكن الاستعانة بمراتب أو أى أهداف مربعة الشكل.



(شكل ١١٧)

- يقف اللاعب خلف خط الإرسال (ممكن منطقة الإرسال الملغاه)، يكون الجسم مفروداً الرجلين فى وضع استقامة متخذا وضع الإرسال.
- نقل الرجل الحرة (عكس اليد الضاربة - المرسلة) للإمام.
- اللاعب ممسك بالكرة على امتداد لها، رمى أو قذف الكرة حتى تستطيع أن تذهب أعلى من يديك الضاربة وتهبط على الهدف.
- يلاحظ : (الذراع الضاربة الممسكة بالكرة هى التى ترى الكرة، حتى يأخذ الاحساس بأهمية مرجحة الذراع أثناء الرمى - كذلك أهمية الامتداد الكامل لها.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - تحسب تسع (٩) مربعات صحيحة من ١٠ محاولات.

التسجيل *Score*:

ب - # سجل أو أحسب عدد الرميات الصحيحة.

تدريب رقم (١٢) :

تدريب الإرسال على حائط *Wall Serve drill*:

- قف وضع الإرسال فى مواجه الحائط ولكن بعيدا عنه بمقدار حوالى ٢٠ قدم تقريبا.
- يرسم على الحائط خط ارتفاعه من ارتفاع الشبكة تقريباً.
- إقذف الكرة اتجاه الكتف الضاربة مراعيا شروط رمى أو قذف الكرة (السابق الإشارة اليها).
- قم بإرسال (ضرب) الكرة لاتجاه الحائط شرط أن تكون فوق الحبل.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - حاول تأديه (٩) تسع ارسالات جيدة من أسفل وذلك من (١٠) عشرة محاولات لكرة مقذوفة.

ب - حاول تأدية (٩) تسع ارسالات جيدة من أعلى (فلوتر) وذلك من (١٠) عشرة محاولات لكرة مقذوفة.

التسجيل Score:

أ - # أحسب وسجل عدد الارسالات من أسفل الناجحة.

ب - # أحسب وسجل عدد الارسالات من أعلى الناجحة.

تدريب رقم (١٢) :

المساعد يرسل على الشبكة (تدريب الإرسال بالمساعدة)

Partner Serve at the net Drill

- يقف ثلاث لاعبين خلف خط الهجوم ويبعدوا عنه حوالى (٢٠) قدم - (حوالى ٣ م خلف الهجوم) فى أحد نصفى الملعب، بمعنى أخر حوالى ٦ أمتار من الشبكة.
- وفى نصف الملعب الآخر يقف المساعدين (X°) بنفس الطريقة كل أمام لاعب (X°) ويبعدوا نفس المسافة من الشبكة.
- يقوم اللاعبين (X°) بإرسال الكرة إما من أسفل أو من أعلى فلوتر، إرسالا نظيفا فوق الشبكة اتجاه المساعدين فى نصف الملعب الأخر (X).
- حاول أثناء الإرسال الا تلمس الكرة الشبكة.

(شكل ١١٨)

- يجب أن يكون فى مقدور المساعد لمس (مسك) الكرة بدون أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى نوع من أنواع الإرسال المرسله أما من أشفل أو من أعلى.

أهداف ناجحة Success Goals :

لكى يحقق هذا التدريب أهداف الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - حاول تأدية عشرة (١٠) ارسالات صحيحة من أسفل أمامى.

ب - حاول تأدية عشرة (١٠) إرسالات صحيحة من أعلى فلوتر.

التسجيل Score :

أ – # احسب وسجل عدد الارسالات الصحيحة من أسفل أمامى.

ب – # أحسب وسجل عدد الإرسالات الصحيحة من أعلى فلوتر.

تدريب رقم (١٤) :

تدريب إرسال نهاية الخط End line serve drill

يقف ثلاث لاعـبين خلف خط النهـاية (خط الإرسال) بعد إلغاء منطقة الإرسال) (X) فى أحد نصفى الملعب. وعلى الجانب الأخـــر فى نصف الملعب الآخـــر يقف المساعدين وعددهم ثلاث كل فى مواجهة اللاعب، أيضا خلف خط النهاية.

– يقوم اللاعبين فى الأول بالتناوب (الأول ثم الثانى، ثم الثالث) بأداء إرسال قوى صـــحـيح دون ارتكاب الإخطاء الفنيــة والقانونية.

– فى مـرحلة مـتـقـدمـة من الممكن أداء الإرسالات الثلاث جميعها فى آن واحد.

(شكل ١١٩)

أهداف ناجحة Success Gools :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تأدية (٩) تسع إرسالات صحيحة ناجحة من أسفل وذلك من (١٠) عشرة محاولات إرسال.

ب – محاولة تأدية (٩) تسع إرسالات صحيحة ناجحة من أعلى فلوتر وذلك من عشرة محاولات إرسال.

التسجيل Score :

أ – # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال الناجحة من أسفل أمامى.

ب – # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال الناجحة من أعلى فلوتر.

تدريب رقم (١٥) :

تدريب مناسب أو ملائم *Consisteing Drill* كما جاء في التدريب السابق رقم (٤) ولكن مع اختلاف الأهداف.

أهداف ناجحة *Success Goal's* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تأدية (٢٥) خمسة وعشرون إرسال من أسفل أمامى جيد بصورة متتالية.

ب - محاولة تأدية (٢٥) خمسة وعشرون إرسال من أعلى فلوتر جيد بصورة متتالية.

التسجيل *Score* :

أ - # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال من أسفل المتتالية الناجحة.

ب - # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال من أعلى فلوتر المتتالية الناجحة.

تدريب رقم (١٦) :

تدريب على ورقة الإرسال *Serve for accuracy drill*.

- يقسم أحد نصفى الملعب إلى ست (٦) مربعات (تمثل مراكز اللاعبين).
- يحدد مكان الهدف بمربع يظلل مساحته حوالى (١٠) قدم مربع فى إحدى هذه مراكز الدوران الموجودة فى الملعب (وليكن مركز (٦)).
- يقف اللاعب المرسل (X) فى الناحية العكسية من الملعب (داخل منطقة الإرسال الملقاه) أو فى أى مكان يحدده له المدرب (الثلث الأول من خط الإرسال ، أو منتصف هذا الإرسال... إلخ).
- يؤدى اللاعب الإرسال إما من أسفل أمامى أو إرسال من أعلى وللإمام الفلوتر،

(شكل ١٢٠)

وذلك على المربع المحدد له أن يرسل اليه.

- كرر أداء الإرسال بالنسبة لجميع المربعات الست الموجودة فى الجهة العكسية.

أهداف ناجحة *Success Goal's* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - حدد (٢٠) أو أى عدد من الإرسالات من أسفل أمامى، ومحاولة تأديه العدد المحدد داخل كل مربع يمثل هدف (٥) مرات - كرر هذا العدد (٢٠) مثلا بالنسبة لكل هدف (مربع - مركز).

ب - حدد (٢٠) أو أى عدد من الإرسالات من أعلى (فلوتر)، ومحاولة تأدية العدد المحدد داخل كل مربع يمثل هدف (٥) مرات - كرر هذا العدد (٢٠) مثلا بالنسبة لكل مربع يمثل (هدف - مركز).

التسجيل *Score* :

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - # عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ١.

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٢

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٣

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٤

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٥

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٦

ب - # عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ١

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٢.

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٣.

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٤.

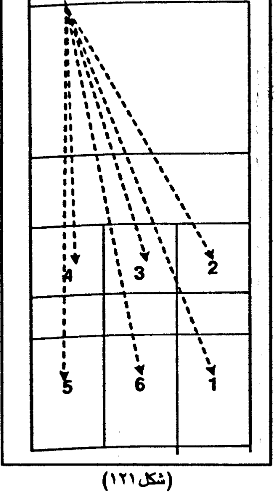
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٥.

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٦.

تدريب رقم (١٧):

تدريب نادى وأرسل

Call and serve drill



(شكل ١٢١)

- يقسم أحد نصفى الملعب إلى (٦) ست مناطق متساوية كل منطقة على هيئة مربع.
- وضع (٦) مناطق (مربعات) يكون ثلاث فى منطقة الدفاع، الملعب الخلفى قرب خط النهاية (أو خط الإرسال)، والثلاث الآخرين داخل منطقة الهجوم، والثلاالآخرين داخل منطقة الهجوم، ترقم هذا المناطق ومضاد لحركة الساعة - بحيث تكون المنطقة القصيرة التى قرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم بأرقام (٢، ٣، ٤) - المنطقة الخلفية بأرقام (١، ٦، ٥).
- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد للإرسال فى منطقة الإرسال الملغاه أو فى منتصفها أو فى أى مكان يحدد له.
- يشير المدرب أو المدرس مع المناداه إلى أى منطقة سوف يرسل إليها اللاعب - شرط أن يكون ذلك قبل أداء الإرسال.
- فور سماع اللاعب عليه أن يرسل إرسال من أسفل أمامى - أو من أعلى فلوتر إلى المربع المحدد له.
- تكون نقاط المكافأة على النحو التالى.

= (٣) نقاط إذا سقطت الكرة على الهدف المنادى عليه بطريقة صحيحة.

= (٢) نقطتان على الهدف المقصود المنادى عليه ولكن الإرسال لم يسقط بداخله،

وإنما كانت الكرة قريبه منه أو لمسته أو خلف أو أمام الهدف.

= (١) نقطة واحدة للإرسال الذى سقط فى مربع أخر غير المنادى عليه.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى:

أ - (٢٠) نقطة تعطى لعشرة (١٠) إرسالات من أسفل أمامى.

ب - (٢٠) نقطة تعطى لعشرة (١٠) إرسالات من أعلى فلوتر.

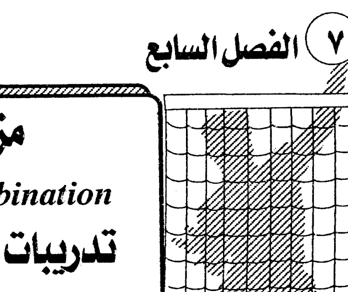
التسجيل *Score*:

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - # () عدد نقاط (١٠) إرسالات من أسفل.

ب - # () عدد نقاط (١٠) إرسالات من أعلى.

٧ الفصل السابع



مزج مهارتان

Two Skill Combination

تدريبات على مزج مهارتان

Two Skill Combination Drills

مزج (خلط) مهارتان *Two Skill Combination* :

فى ضوء مجموعة المهارات السابق الإشارة إليها، والتى أفترضنا إن اللاعب قد أستوعبها فنيا وتدريبيا، كذا أستوعبها كل من المدرس أو المدرب فنيا وبصورة يستطيع بها تدريس أو تدريب اللاعبين عليها، وكانت هذه المهارات متمثلة فى نماذج التحركات فى الكرة الطائرة، وكذا المهارات الخاصة بالتمرير من أسفل باليدين معاً *Forarm pass*، وأيضا الإرسال *Serving*، فإننا نرى أن الخطوة التالية بعد أن تأكدنا من إستيعاب اللاعب لمجموعة هذه المهارات، تتمثل فى كيفية مزج أو خلط (تركيب) هذا المهارات معاً ؟ والتى من الممكن أن تطبق فى مواقف المباراة ولكن قبل كل شئ فهناك سؤال يطرح نفسه.

وهو لماذا يكون مزج (خلط) مهارتان مهما ؟
Why is this two skills combination important ?

وللإجابة على مثل هذا التساؤل فإن البداية تبدأ بالكلام عن الإرسال، فنحن نرى إن الإرسال المثالى أو النموذجى يصل إلى المستقبل *The receiver* بمقدار مقبول من القوة، وبغرض الإخلال بالفكر الخاص بقواعد عدم إستلام الإرسال والمتمثل فى ضرورة إستقباله وبتمريره من أسفل باليدين معاً حسب ما نصت عليه القواعد الرسمية للكرة الطائرة فى كيفية لعب وإستقبال الكرة المرسلة، لذلك سوف يكون التغاضى عن استقبال الإرسال فى أول مزج لمهارتان المهارتان مسموح به إلى أن يتقن اللاعب استقبال الإرسال بطريقة صحيحة نموذجية خالية من الخطأ الفنى فى الأداء أو القانونى فى الاستقبال.

إن مهارة استقبال الإرسال تمثل نقطة البداية بالنسبة لأى فريق، ولهذا فإنه يبدو فى غاية الأهمية أن يكون استقبال الإرسال ناجحاً، ليس هذا فقط بل أن نوعية هذا الاستقبال ضرورية لنجاح مقدره اللاعب على توقع اتجاه الكرة، حيث تقرر تلك المقدرة بمجرد تحرك اللاعب اتجاه الكرة.

كما إن اللحظة التى يقرر فيها اللاعب استقبال الإرسال، والوقت الذى يستغرقه لكى يتخذ الوضع الصحيح للإستقبال أمر لا يمكن إغفاله عند توقع الكرة، وهذا يستغرق بعض الوقت الذى من المحتمل أن يؤثر على كيفية وطريقة الاستقبال، وللتغلب على ذلك فإنه من الضرورى على المستقبل أن ينادى على الكرة فيقول (أنها

لى *It's mine*) أو حصلت عليها *Get's it*) مثلا - وبذلك نكون قد ضمنا توقع الاتجاه المضبوط للكره، كذا وتحرك إليها بسرعة - كذلك إتخاذ الوضع الملائم أو المناسب للاستقبال، ونادى !! وذلك جميعه والكرة فى الهواء قبل أن تنزل فى نصف ملعب المستقبل.

أن أفضل إستيضاح لتحديد الاتجاه الخاص بالكرة المرسلة التى يقوم بها اللاعب الخصم (لمستقبل للإرسال) يكون فى :

- التركيز على جسم اللاعب المرسل.
- النظر إلى زاويا كتف اللاعب المرسل.
- أين نقطة موضع القدم الإمامية.
- كذلك لا يفوتك اتجاه مرجحة الذراع الضاربة.

وبعد إستيضاح هذه النقاط يكون فى استطاعة اللاعب المستقبل أن يقرر اتجاه الإرسال وبالتالى تكون لديه فرصة جيدة لتنفيذ تمريره جيدة، كما يكون فى استطاعه اللاعب المستقبل أن يقوم بتغطية الملعب الداخلى *entire court* توقعة لإتجاه الكرة هذا سوف يجعله يقوم بتلك المهمة بنسبة كبيرة إلى حد ما، إذ يستطيع أن يلمس كل إرسال، وذلك إذا ما ركز إنتباهه على اتجاه جسم المرسل ومجموعة النقاط السابقة.

تدريبات مزج (خلط) مهارتان *two Skill combination drills*

تدريب رقم (١٨) :

تدريب مشابه للإرسال والتمرير
Simulated serve pass drill :

- فى مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين وكرتان يقف اللاعب القاذف *X° T* فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم، بينما اللاعبان الآخران فى نصف الملعب الآخر حيث يكون اللاعب (*X*) المستقبل فى منتصف الملعب الخلفى (المنطقة الدفاعية)، أقرب ما يكون لمركز (٦)، واللاعب الآخر (Δ) يمثل هدف يقف فى جهة اليمين على الشبكة بين مركزى (١٢، ١٣).
- يقوم اللاعب القاذف للكرات برمى الكرة من فوق الشبكة مستخدما فى ذلك كلتا اليدين، اتجاه اللاعب المستقبل.

(شكل ١٢٢)

- على اللاعب المستقبل أن يسارع بالنداء على تلك الكرة ويستقبلها مستخدما فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*، ويمررها عاليا ولكن لا تعبر الشبكة، بل تكون فى اتجاه اللاعب الهدف (Δ).
- فى نفس اللحظة على اللاعب الممثل للهدف إلا يتحرك أكثر من خطوة فى أى اتجاه، ويمسك الكرة ليعيدها إلى اللاعب القاذف مرة أخرى.
- فى نفس اللحظة على اللاعب القاذف أن يرمى الكرة الثانية ثم يستلم الكرة اللاعب الممثل للهدف شرط أن يتم ذلك بسرعة كبيرة.
- يستمر التدريب هكذا ويستطيع اللاعبين الثلاثة أن يتنابوا المراكز والمهام.

أهداف ناجحة *SUccess Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه يحسن عمل الآتى :

- محاولة تنفيذ (٢٠) تمريره استقبال من أسفل باليدين معاً من (٢٥) محاولة كرة مقذفه.

التسجيل *Score* :

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

- # سجل عدد مرات التمرير من أسفل باليدين معاً الناجحة (الواصلة إلى اللاعب الممثل للهدف) .

تدريب رقم (١٩) :

الإرسال والتمرير من أسفل باليدين
Serve and forearm pass drill

- يقف لاعب (X) يمثل المستقبل فى مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين فى نفس التكوين أو الشكل المشار اليه فى التدريب السابق رقم (١)، إلا أنه فى هذا التدريب سوف يكون ومكان اللاعب القاذف لكرات داخل منطقة الإرسال الملغاه، ($\mathring{X}$) .
- يقوم اللاعب القاذف للكرات بأداء الإرسال من أسفل أمامى اتجاه اللاعب المستقبل (X) .
- فى تلك اللحظة على اللاعب المستقبل (X) النداء على الكرة المرسلة ويستقبلها مستخدما فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً، شرط أن يكون ذلك بارتفاع ملائم.

(شكل ١٢٣)

– وبدقة تامة توجه إلى اللاعب (∆) الممثل لهدف على الشبكة، وعلى الأخيران يعيدها إلى المرسل من أسفل أو أعلى الشبكة.
– على اللاعب المستقبل أن يراعى تغيير مكانه من وقت لأخر، شرط أن يكون ذلك نتيجة تفهمه وملاحظته لطريقة أداء المرسل وكذا حركة جسمه.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى:

أ – محاولة تنفيذ (١٥) تمريره استقبال من أسفل باليدين معاً من (٢٥) محاولة كرة مرسلة.

ب – محاولة تنفيذ (٢٥) تمريره استقبال من أسفل باليدين معاً من (٣٠) كرة إرسال قانونى مرسلة من أسفل أمامى.

جـ – محاولة تنفيذ (٢٥) تمريره استقبال من أسفل باليدين معاً من (٣٠) كرة إرسال مرسلة بطريقة إرسال من أعلى فلوتر *Floater Serve*.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

أ – # عدد مرات التمير من أسفل باليدين معاً الناجحة.

ب – # عدد مرات الإرسال من أسفل أمامى.

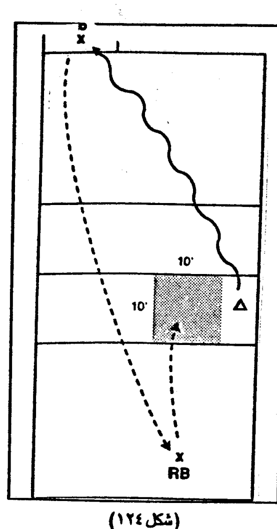
جـ – # عدد مرات الإرسال من أعلى فلوتر.

تدريب رقم (٢٠):

تدرب على الإرسال ودقة التمرير من أسفل من المركز الايمن الخلفى

Serve and forearm pass (RB) for a ccuracy from right back position drill:

– نفس ما جاء فى التدريب السالف الذكر، عدا أن الممرر *The passer* (لمهارة



(شكل ١٢٤)

التمرير من أسفل باليدين معاً - (المستقبل) سوف يكون فى المركز الايمن الخلفى RB (قرب مركز (١)).

- يقوم اللاعب المكلف بمهام استقبال الإرسال بالمناداة على الكرة، فى تلك اللحظه على اللاعب المرسل (X°) أن يقوم بإرسال الكرة مستخدما إرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* أو الإرسال من أعلى اليد (الفلوتر) *The Over hand floater serve* وذلك حسب تعليمات المدرب.
- يقوم اللاعب المستقبل لهذه الأنواع من الإرسال باستقبال واستلام الكرة وتوجهها إلى المربع الهدف المرسوم فى داخل منطقة الهجوم والذى طول ضلعه (١٠× ١٠قدم) ويبعد حوالى (٥) أقدام من خط الجانب أنظر الشكل (١٢٤).
- على اللاعب أو الشخص المتواجد (جـ) بجوار مربع الهدف أن يمسك الكرة بعد ارتدادها ثم يعيدها من أسفل أو أعلى الشبكة الى اللاعب المرسل.
- على اللاعبين الثلاث تناوب العمل فيما بينهم ويستمر التدريب.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى:

أ - محاولة تنفيذ ست (٦) تمريرات من أسفل باليدين ناجحة من (١٠) عشرة محاولات تمرير.

ب - محاولة تنفيذ عشرة (١٠) من أسفل أمامى قانونية من (١٢) محاولة إرسال.

جـ - محاولة تنفيذ عشرة (١٠) من أعلى للإمام فلوتر من (١٢) محاولة إرسال فلوتر.

التسجيل *Score*:

أ - // عدد مرات التمريرات الناجحة من أسفل أمامى.

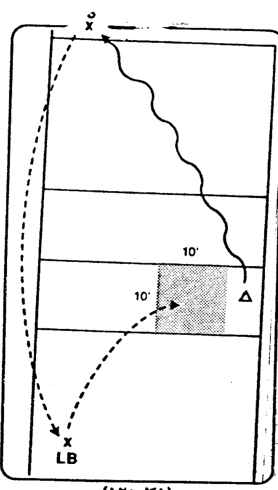
ب - // عدد مرات الإرسالات الناجحة من أسفل أمامى.

جـ - // عدد مرات الإرسالات الناجحة من أعلى فلوتر.

تدريب رقم (٢١) :

تدريب على الإرسال ودقة التمرير من أسفل من المركز الأيسر الخلفى (LB)

Serve and Forarm pass for accuracy from left back position drill :



(شكل ١٢٥)

نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٣) باستثناء أن اللاعب المستقبل (*X*) يقف فى المركز الأيسر الخلفى (*LB*) قرب أو عند مركز (٥).

أهداف ناجحة *Success Goal* :

نفس ما جاء فى تدريب رقم (٣) السابق ذكره.

التسجيل *Score* :

نفس طريقة تسجيل تدريب رقم (٣) السابق ذكره.

تدريب رقم (٢٢) :

تدريب نداء التمرير

Calling the pass drill

(شكل ١٢٦)

- فى مجموعة من (٤) أربع لاعبين، يكون وقوفهم على النحو التالى :

- اثنان مستقبلان لكرة الإرسال أحدهما فى المركز الايمن الخلفى الايمن (*RB*) مركز (١) فى الملعب، والاخر فى المركز الخلفى الأيسر (*LB*) مركز (١) فى الملعب،

لاعب واحد (Δ) يمثل الهدف T يقف داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة - اللاعب الرابع والأخير (X°) فى نصف الملعب الآخر وعلى منطقة الإرسال الملغاه أو فى منتصف خط الإرسال حسب تعليمات المدرب.

- يقوم اللاعب المرسل (X°) بتنفيذ الإرسالات بصورة جيدة من جهة، ومضروبة فى اتجاه المراكز الخلفية فى العمق الدفاعى، بمعنى اتجاه (RB)، (LB) أى مركز (١)، (٥) وما بينهما من جهة أخرى.

- على أى من المستقبلين الذى ينوى استلام الإرسال أن يصيح أو ينادى على كل إرسال يحاول استقباله، ويمرر الكرة المستقبلة إلى اللاعب الهدف (Δ) كما فى التدريب السابق.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ ست (٦) تمريرات من أسفل باليدين جيدة من (١٠) محاولة تمرير.

ب - محاولة تنفيذ عشرة (١٠) محاولات إرسال من أسفل جيدة من (١٢) محاولة إرسال.

جـ - محاولة تنفيذ عشرة (١٠) محاولات إرسال من أعلى فلوتر جيد من (١٢) محاولة إرسال.

التسجيل *Score*:

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات التمريرات من أسفل باليدين الناجحة.

ب - // عدد الإرسالات من أسفل داخل كل مركز من المراكز الثلاث العميقة.

جـ - // عدد الارسالات من أعلى فلوتر داخل كل مركز من المراكز الثلاث العميقة.

د - // عدد التمريرات من فوق الرأس التى يقوم بها اللاعب الهدف.

الفصل الثامن ٨

التمرير من أعلى فوق الرأس

Over Head Pass

التمرير من أعلى فوق الرأس
مفتاح النجاح

المراحل الفنية للتمرير من أعلى
فوق الرأس

إستكشاف إخطاء التمرير من
أعلى وتصحيحها

تدريبات التمرير من أعلى
فوق الرأس

التمرير من أعلى فوق الرأس *Over Head Pass*

تعتبر مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس والمعروفة باسم *The Over head pass* من المهارات التى يجب أن يتعلمها ويتقنها جميع اللاعين بمختلف تخصصاتهم فهى لا غنى عنها. كما أنها أحد أشكال التمرير *The passing* الذى يعتبر ضمن المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.

وتتصف هذه المهارة بأنها أحد المهارات أيضاً التى تتناولها اليد بكفاءة مع ضبط أكبر وتحكم أكثر. وقد يتبادر إلى ذهن الكثير منا أنها من المهارات السهل تعلمها نظراً لأنها نتعامل فيها باليدين فى وقت واحد. ولكن الصعوبة هنا أننا نتعامل مع الكرة بأطراف الأصابع (سلاميات الأصابع).

وبالتدريب المستمر بعد التعلم الجيد لهذه المهارة نستطيع أن نتقنها ونتعامل مع الكرة باطراف الأصابع بسهولة ويسر. وأن ما كان صعبا فى شكله الخارجى أصبح سهلا فى تطبيقه الداخلى.

وترجع أهمية هذه المهارة بأنه عند أستخدام اللاعب لها (التمرير من أعلى فوق الرأس) فانه من خلالها يستطيع أن يتحرك الفريق بمهارة فائقة وكذا عودة الكرة إلى الخصم بنفس المهارة والإتقان.

ومهارة التمرير من أعلى الرأس *The Over head pass* هى فى الأصل أو فى الأول تنفذ بواسطة اللاعب المعد والمعروف باسم *The setter* بغرض توزيع الكرة إلى المهاجم على الشبكة. وقد يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك فلا يصبح الاقتصار على اللاعب المعد بل يستطيع أن يستخدمها أى لاعب لكى ينجز واجب معين (مثل تمريرها إلى لاعب مهاجم على الشبكة لاتمام عملية الهجوم).

لذلك فإنه يتحتم على جميع اللاعبين أن يكونوا قادرين على تنفيذ هذه المهارة إما من أعلى وللامام أو من أعلى وللخلف والمسمى ال *The Back pass* أو التمرير من أعلى وللخلف *Over head Back*، ودون تغيير شكل التوزيع *Style of delivery*.

لماذا تكون مهارة التمرير من أعلى الرأس مهمة ؟

Why is The Overhead pass Important ?

وللاجابة على هذا التساؤل، يجب أن نعرف أنه فى العادة غالبا ما تكون مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس هى اللمسة الثانية للفريق، فاى فريق يقسم مجهوده إلى ثلاث خطوات رئيسية، الأولى تتعلق بالاستلام الجيد للارسال، والثانية تتعلق بالتمرير (الاعداد)، والثالثة هى الضرب وذلك كله فى معظم المواقف اللعبية الهجومية، التى تحتم أن يكون هناك لاعب أعد خصيصاً ليكون *Setter*

بمعنى آخر بأنه هو اللاعب الذى يستطيع أن ينفذ اللمسة الثانية بنجاح، لذلك يعتمد على الفريق إعتماداً كلياً فى تشكيل أو تصميم الهجوم الحادث على الشبكة ولذلك يجب أن يكون أفضل لاعب يجيد تنفيذ وإستخدام الإعداد من أعلى فوق الرأس

ولا يقتصر الأمر على اللاعب المعد *The Setter* فقط، فيمكن لأى لاعب أن يستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس بواسطة أى لاعب حتى لو كان هذا اللاعب هو اللاعب المستلم أو المستقبل للارسال، خاصة إذا كانت الكرة فى مستوى أعلى من مستوى الكتفين، وتكون قادمة إلى اللاعب بقوة قليلة.

وكقاعدة يجب على اللاعب إستخدام هذا النوع من التمرير من أعلى فوق الرأس عند يكون هذا اللاعب فى الوضع المناسب واللائق الذى يسمح له إستخدام هذه المهارة، فمثلاً لا تدع الكرة تسقط إلى مستوى أسفل الكتف فيصبح إستخدام مهارة التمرير من أسفل اليدين معاً *The Forearm pass* واجباً، بعكس إذا كانت الكرة أعلى من مستوى الكتفين هنا نستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس.

لهذا السبب يصبح التمرير من أعلى فوق الرأس أكثر الطرق كفاءة بالنسبة لمعالجة أو التصرف بالكرة *to handle the ball*.

كيف تنفذ مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس ؟

How To Excute The Over hand pass ?

لتنفيذ هذه المهارة يكون وضع الاستعداد هو الوقوف والقدمان متباعدان وعلى إستقامة خفيفة (بدون تصلب) القدمان متباعدتان باتساع أو بعرض الكتفين،

الركبتان منثنيتان قليلا، (مسموح بتقدم أحد القدمين للامام قليلاً)، ترتفع اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلاً وعلى مسافة ٦ - ٨ بوصة تقريباً حوالى (٢٥) سم، الابهامان تشيران إلى العينان، (بمعنى آخر أن الخط الوهمى الواصل من الابهامان يصل إلى العينان)، اليدان أو الكفان تشكلان نافذة *Form a window* مع الابهامان - أى أن الاصابع والابهامان يشكلان نافذة أمام العينان - وباستدارة الكرة فى أسلوب أو شكل تستطيع فيه أصابع اليدين رفع الكرة لأكبر مسافة بقدر الامكان.

أيضاً يبدو فى غاية الأهمية أن يكون وضع كتفى اللاعب المؤدى لهذه المهارة زاوية مربعة *Squarely* إتجاه الهدف (بمعنى آخر أن الخطوط الوهمية الخارجة من الكتفين تشكلان مع الهدف شكل مربع)

بمجرد ما تلمس يداك أو يدا اللاعب الكرة يجب أن يكون شكل اليدين على هيئة إستدارة الكرة، وبمجرد اللمس الكرة بأطراف الأصابع، تفرد الذراعان والرجلين فى عمل متصل متتالى حيث تبدأ الحركة من مفاصل الطرف السفلى للرجلين - ثم الجذع فاليدان، مع تحويل أو تغيير ثقل الجسم (وزنه) للامام فى إتجاه التمرير. أنظر الشكل : .

التمرير من أعلى فوق الرأس مفتاح النجاح

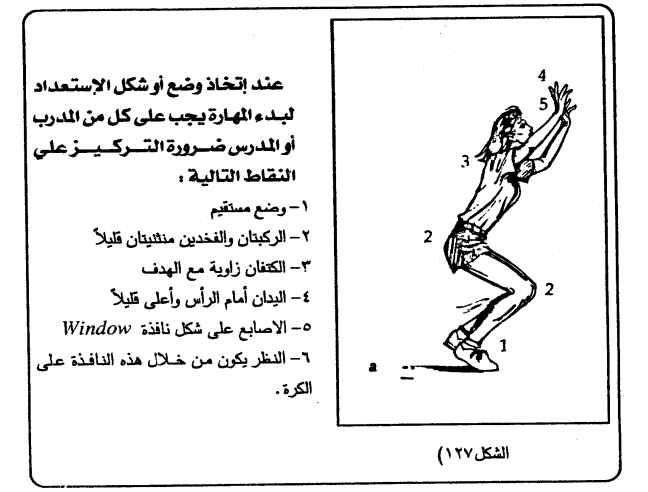
Over head pass Key to Success

تعتبر مجموع النقاط التى سوف نشير إليها هنا فى الخطوات الثلاث (الاستعداد - التنفيذ - المتابعة) تمثل فى الحقيقة مفتاح النجاح بالنسبة لإتقان مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس، لذا يجب على المدرب أو المدرس وكذلك اللاعب عند التعليم أو التدريب وكذا التدريس أن يطبق ويركز على أهم النقاط التى وردت فى كل خطوة من الخطوات الثلاث مستعيناً بالارقام المسلسلة الموجودة على كل شكل، حيث تمثل هذه النقاط أهم ما يجب مراعاته عند أداء هذه المهارة.

المراحل الفنية الثلاث للتمرير من أعلى فوق الرأس

المرحلة التمهيديه (قبل اللمس) *pre contact*

شكل الاستعداد *prepartion phase*



عند إتخاذ وضع أو شكل الإستعداد لبدء المهارة يجب على كل من المدرب أو المدرس ضرورة التركيز على النقاط التالية :

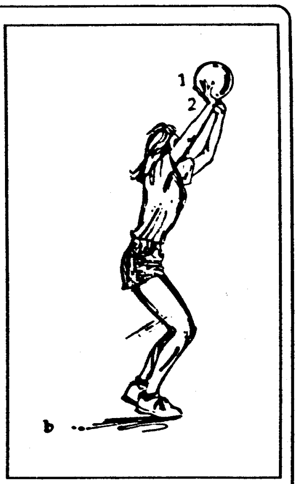
١- وضع مستقيم
٢- الركبتان والفخدين منثنيتان قليلاً
٣- الكتفان زاوية مع الهدف
٤- اليدان أمام الرأس وأعلى قليلاً
٥- الاصابع على شكل نافذة *Window*
٦- النظر يكون من خلال هذه النافذة على الكرة .

الشكل ١٢٧)

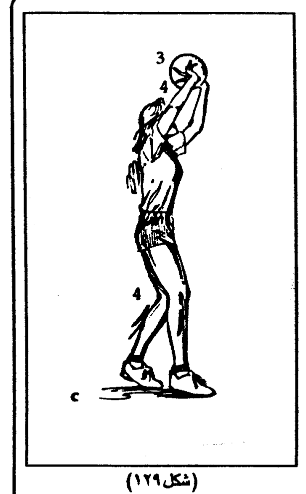
* أستعن بالارقام الموجودة على شكل رقم (١٢٦)

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*



(شكل ١٢٨)



(شكل ١٢٩)

عند تنفيذ الوضع أو الشكل يجب على المدرب مراعاة الاشتراطات التالية بالنسبة لهذه الخطوة :

١- شكل اليدين على الكرة (إستدارة)

٢- اللمس فى الجزء السفلى الخلفى من الكرة

٣- لمس الكرة يكون بالسلامية الاولى والثانية من الاصابع

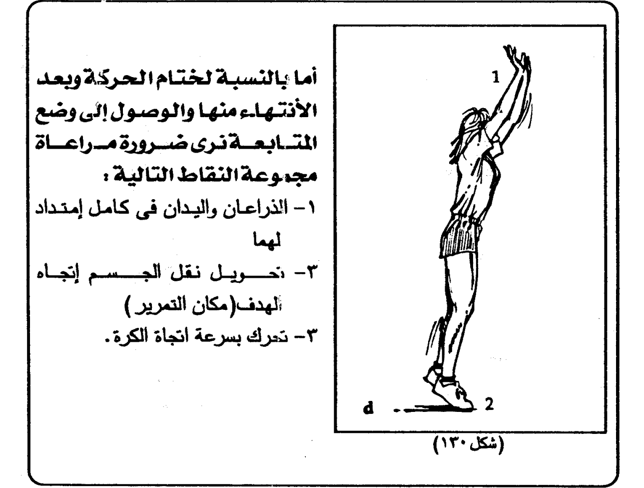
٤- مد (فرد) الذراعان والرجلين

٥- اليدان تشيران إلى الهدف.

*** لاحظ الارقام الموجودة على الشكلين (١٢٨، ١٢٩)**

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow Through phase* :



(شكل ١٣٠)

أما بالنسبة لختام الحركة وبعد الأنتهاء منها والوصول إلى وضع المتابعة نرى ضرورة مراعاة مجموعة النقاط التالية :

١- الذراعان واليدان فى كامل إمتداد لهما

٣- تحويل نقل الجسم إتجاه الهدف(مكان التمرير)

٣- تحرك بسرعة اتجاة الكرة.

إستكتشاف أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس

Detecting Over head pass Error´s

وهنا نود أن نشير إلى حقيقة هامة، وهى أن معظم اللاعبون يجدون صعوبة بالغة فى طريقة أداء التمرير من أعلى فوق الرأس، والذى فى رأينا نرجعه إلى سببين رئيسيين،

أولاً : وضع اللاعب بجوار الكرة، حيث نجد أن اللاعب يأخذ مكانه أو وضعه بجوار الكرة والذى يجب أن يكون صحيحاً ويتسنى ذلك من خلال عمل زوايا الكتفين مع إمتداد الهدف حتى يتسنى له أداء التمرير بطريقة صحيحة (كما سبق وأوضحنا أن الخطان الوهميان الخارجان من الكتفين وحتى الهدف يكونا على شكل مربع) .

ثانياً : أن اللاعب يحاول لعب الكرة مع وضع الجسم والذى تكون فيه الذراعان والرجلين قد أمتدتا فعلاً بالكامل.

لذلك يجب على من المدرب أو المدرس أن يشجع اللاعب لكى يتحرك فى الوقت المناسب إلى المكان الصحيح فى الملعب ثم إتخاذ الوضع المتوسط للجسم (تحت الكرة) فى اللحظة المناسبة، إنتظاراً لمجئ الكرة، ثم تنفيذ الوضع بالامتداد الكامل للذراعان والرجلين معاً وفى وقت واحد، مع ملاحظة أن المد يبدأ فى عمل متصل متتالى مع الرجلين حتى الذراعان مروراً بالجذع، هنا سوف تصبح المهارة سهلة الأداء.

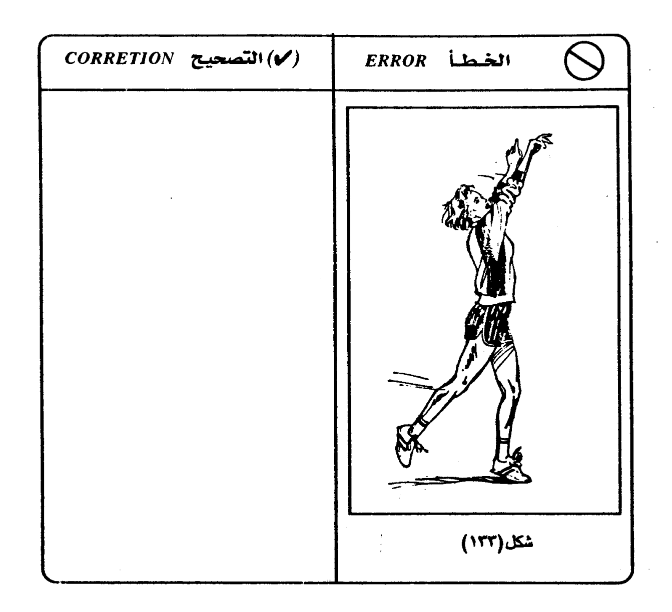
الأخطاء والتصحيح فى التمرير من أعلى فوق الرأس

Frrors and correction over head pass

وهنا حاولنا فى هذا الجدول أن نوضح بعض الأخطاء الشائعة التى تحدث عند معظم اللاعبين عند بدء التعليم، محاولين أن نشير أمام كل خطأ إلى طريقة تصحيحه، ويجب على المدرب أو المدرس الا ينتقل من خطوة إلى خطوةالى بعد معالجة الخطأ الظاهر فيها، حتى لا تتراكم الاخطاء ويفشل اللاعب فى الأداء.

⃠ الخـطـأ ERROR	CORRETION التصحيح (✓)
١ – الكرة تلمس راحة اليد *Palms* وتستقر (الخطأ المعروف بـ *Rest*) شكل(١٣١)	أفصل الاصابع عن بعضهم البعض، مع (حبك *Wrap*) الاصابع حول الكرة، ولمس اكرة بالسلاميتان الأولى والثانية من الأصابع فقط والأبهامان
٢ – الكرة (تذهب) ترتفع عـمـودياً لأعلى وليس إتجاة الهدف .	٢ – يجب أن يكون إمتداد أطرافك فى عمل متصل متتالى يبدأ من الرجلين فالجذع فالذراعان، مع ضرورة الاهتمام بتحويل أو نقل وزن الجسم للامام إتجاة الهدف، ولمس الكرة فى الجزء السفلى الخلفى وليس فى قاع الكرة .

CORRETION التصحيح (✔)	ERROR الخطأ
	شكل (١٣٢)
٣- يجب أن تكون كتفيك فى وضع زاوية إتجاه الهدف، ويجب أن تكون اليدان باستدارة الكرة وحبك الاصابع حولها ووزنها موزع على اليدان بالتساوى .	٣- توجد صعوبة فى توجية الكرة إلى الهدف.
٤- يجب أعطاء الكرة (دفع) أو قوة محركة مباشرة، ولا تدحرجها بعيداً عن يديك.	٤- الكرة (تلف أو تبرم لأعلى) *spin* وذلك بافراط أو مبالغة *excessively*، مما يؤثر على قوس طيرانها .



شكل(١٣٣)

تدريبات التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass drills*

تدريب رقم (٢٣) :

تدريب التمرير - إرتداد - تمرير

Pass - Bounce - Pass drill

- اللاعب فى أحد ركنى الملعب (مركز رقم (٥)) فى الملعب الخلفى *Back Court*
- يقوم اللاعب بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس على أرتفاع لا يقل عن ٥ أقدام فى الهواء
- يدع اللاعب الكرة تسقط على الأرض
- عند إرتداد الكرة إلى أعلى يقوم اللاعب بعمل التمرير مرة أخرى على الكرة المرتدة من الأرض مرة ثانية
- يحاول اللاعب أن يحفظ الكرة داخل منطقة تمثل نصف جانب واحد من الملعب .

شكل (١٣٤)

أهداف ناجحة *Success Gools*: :

لكى يحقق هذا التدريب هدفه بنجاح يحسن أتباع الآتى :

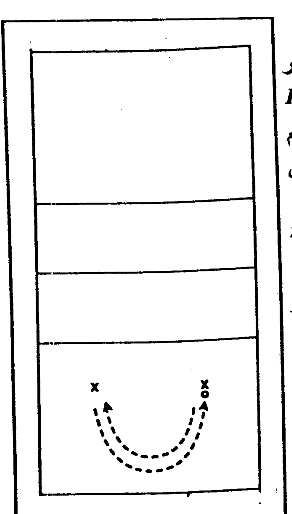
- محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون تمريرة ناجحة من فوق الرأس.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

(#) سجل عدد مرات التسجيل من أعلى فوق الرأس التى تمت بنجاح من الكرات المرتدة.

تدريب رقم (٢٤) :



شكل (١٣٥)

تدريب المساعدة بقذف ثم التمرير
Partner Toss and Pass Drill

– فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم وداخل منطقـة الدفـاع (الملعب الخلفى *Back Court*.

– أجعل المساعد يقذف كرة طائرة عالية وسهلة إتجاة اللاعب الآخر.

– على الأخير أن يقوم بأداء مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس فى محاولة لأعادة الكرة مرة أخرى للمساعد.

– يحـاول المسـاعـد أن يمسك الكرة دون التحـرك أكثر من خطوة واحـدة فى أى إتجاه من الأتجاهات الأربع.

أهداف ناجحة ***Success Gools***

لكى يحقق هذا التدريب هدفه بنجاح يحسن أتبـاع الآتى :

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى تمريرات ناجحة من أعلى فوق الرأس إلى مساعدك.

التسجيل ***Score***:

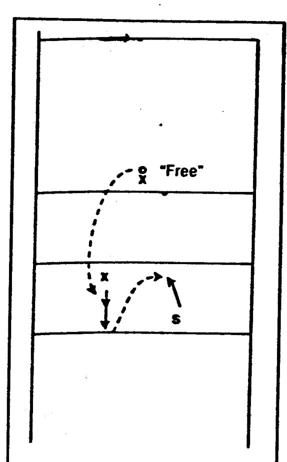
أحسب وسجل وفقاً لآتى :

– سجل عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس الواصلة إلى المساعد بنجاح.

تدريب رقم (٢٥) :

تـدريب تمـريـر الـكـرة (الحـــــرة) (الطائشة) (التى بدون اتجاه) :

Free Ball Passing Drill



شكل (١٣٦)

– فى مـجـمـوعـة مكونة من ثلاث لاعـبين يقف أحـدهم نصف الملعب وخلف خط الهجوم ال ٣ م للقيام بمهام قاذف الكرة . (X)

– فى الجـهـة العكسيـة، فى نصف الملعب الآخر قرب الشبكة متخذاً الوضع المناسب للقـيـام بحـائط الصـد (البلوك) على الشبكة، اللاعب (s) قـرب خط الـهـجـوم للقيام بمهام المعد *Setter* .

يصـيح اللاعب (x) الفـاذف بكلمـه *Free* (حرة)ثم يقوم بقذف الكرة عالياً لتمر من فوق الشبكة وتسقط فى منطقة الهجوم فى النصف الآخر من الملعب.

– على اللاعب المستقبل (x) أن يتحرك بعيداً عن الشبكة وحتى خط الهجوم، وذلك بمجرد سماع بكلمة *Free* ، ثم يقوم بتمرير الكرة من أعلى فوق الرأس ولاتجاه اللاعب المعد (s) ، الذى على الأخير أن يتحرك مكانه بجوار خط ال ٣ م ويتحرك أتجاه الشبكة ليكون فى أنتظار الكرة من المستلم (x) .

– مع ملاحظة أن اللاعب (s) يبدأ فى التحرك فور سماع كلمة *Free* .

– تمريرة اللاعب المستلم للكرة المقذوفة يجب أن تكون على أرتفاع (٢ – ٣) قدم من الشبكة.

– على اللاعب المعد أن يعدل من وضعه بالنسبه للشبكة، وذلك من خلال تحركه أكثر من خطوة واحدة فى نطاق تمريرة المستلم.

– المعد فور وصول الكرة إليه عليها مسكها ويعيدها مرة أخرى إلى اللاعب القاذف للكرات

- على اللاعب المستقبل أن يعود إلى وضع البدء قرب الشبكة، وهكذا.
- يستطيع اللاعبين أن يتناوبوا العمل فيما بينهم.

أهداف ناجحة *Success Gools*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن أتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى تمريرات من (١٠) تمرير من أعلى فوق الرأس.

التسجيل *Score*:

أحسسب وسجل وفقاً للآتى:

(#) حدد عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس.

تدريب رقم (٣٦):

تمرير قصير، تمرير للخلف، تمرير طويل *Short Pass , Back Pass , Long Pass Drill*

- فى مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقف فى أحد نصفى الملعب، وعلى خط واحد خلف خط الهجوم (الـ ٣ م)، شرط أن تكون المسافة بين كل لاعب وآخر (١٠) أقدام تقريباً مع ملاحظة أن يكون لاعبان أثنان فى أتجاه واحد. أنظر شكل (١٣٦)
- بينما اللاعب الثالث يواجههم.
- اللاعب الثالث يبدء التدريب فى الأول بأداء تمرير من أعلى فوق الرأس إلى اللاعب الأوسط الذى عليه أن يقوم بالاعداد خلفاً فوق الرأس إلى اللاعب

شكل(١٣٧)

الثالث، على الأخير أن يمرر تمريرة طويلة للكرة التى أعدت خلفاً إلى اللاعب الذى يبدأ التدريب (رقم اللاعبين) .

أهداف ناجحة *Success Gools* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن أتباع الآتى :

- حاول تنفيذ (١٥) خمسة عشر تمريرة ثلاثية متتالية .

التسجيل *Socre* :

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

سجل عدد مرات التمريرات المتتالية .

تدريب رقم (٢٧) :

تدريب على التمرير، التحرك، التمرير :

Pass, Move, Pass drill

- يبدأ هذا التدريب بتواجد لاعبان (A)، (B) فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم.
- يواجه اللاعب (A) زميله المساعد اللاعب (B)، يقوم الأول بتمرير الكرة فوق الرأس إلى اللاعب (B) ثم يجرى إلى مكان (ممكن عمل نقطة) بجوار اللاعب (B) الذى يكون قد تسلم التمريره، على اللاعب (B) فور تسلمه الكرة أن يقوم بعمل اعداد لنفسه (أو لنفسها لاعبة) فوق الرأس، مرة واحدة، المرة الثانية يقوم بإعداد خلف فوق الرأس إلى اللاعب (A)، ثم يعود لمواجهة اللاعب (B) .

B A

شكل(١٣٨)

- على الأخير (A) أن يجعل الكرة تتحرك بنفس الطريقة وذلك من خلال القيام بعمل تمريرة من أعلى فوق الرأس إلى اللاعب (B).
- استمر فى أداء التدريب متتالى فوق الرأس.
- هذا التدريب يمكن أن يستمر بصورة غير محددة.

أهدافة ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة تمريرات متتالية منفذة فى شكل تمرير للإمام والخلف.

التسجيل *Score* :

أحسب وسجل وفقاً للأتى :

سجل عدد مرات التمرير أمام، للخلف المتتالى.

تدريب رقم (٢٨) :

تدريب التمرير الدائري (الالتفافي) وللخلف :

Pass around and back drill

- يبدأ هذا التدريب بتواجد لاعبان (A)، (B) فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم.
- يقوم اللاعب (A) بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass*، إلى اللاعب (B)، لكن هذه المرة على اللاعب (A) أن يجرى بعيداً ويدور (التفافى) حول اللاعب (B) ويعود مكانه الذى بدأ منه (وضع البدء).
- اللاعب (B) فى لحظة الجرى عليه أن يقوم بالتمرير من أعلى فوق الرأس لنفسه

B A

شكل (١٣٩)

(لنفسها)، وذلك أثناء ما يكون اللاعب (A) فى دورانه الالتفافى حول (B).

- وعندما يعود اللاعب (A) إلى مركزه فى هذه اللحظة على اللاعب (B) القيام بأداء مهارة الإعداد خلف *Back sets* اتجاه اللاعب (A)، والذى يكون من المفروض وصل مكانه.
- إجعل الكرة فى هذا التدريب تتحرك باستمرار دون توقف، شكل (١٣٩).
- مع ملاحظة أن اللاعب (A) يبدأ بها الإعداد فوق الرأس بطريقة تمريره وأجرى *Pass and go* .

أهداف ناجحة *Suxxess Goal's* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة تمريرات متتالية ناجحة بطريقة مرور وأجرى *Pass and go* .

التسجيل *Score* :

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

(#) سجل عدد مرات التمريرة بنجاح المنفذة بطريقة *Pass go* .

قائمة (مراجعة) مفاتيح النجاح المهارة التمرير من أعلى فوق الرأس

Over head Pass keys to success check list

تعتبر مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *The over head pass* من المهارات الهامة فى الكرة الطائرة، والتى يجب على كل لاعب من لاعبى الكرة الطائرة أن يكون واثقا فى مقدرته لأداء هذه المهارة بمقدرة وكفاءة عالية، وفى العادة تكون الكرات السهلة تماما هى تلك الكرات التى تؤدى بطريقة التمريرة من أعلى فوق الرأس، حيث إننا نلاحظ الإنسيابيه فى أداء هذه المهارة بسهولة ويسر.

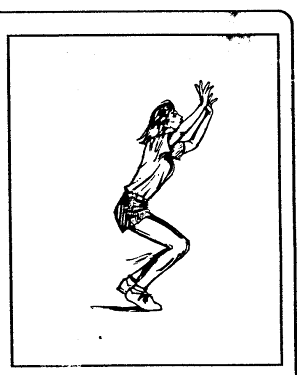
لذلك يجب على جميع اللاعبين خاصة المبتدئون أن يعمل مدربيهم وبل وهم أنفسهم، يعملوا على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لهذه المهارة، وذلك من خلال العمل العضلى للجسم كله مبتدئا من مفاصل الطرف السفلى فى عمل متصل متتالى يبدأ من الرجلين والذراعين وبذا نستطيع الحصول على أقصى قوة يمكن أن تصل أو

تبلغ إلى الكرة، خاصة عندما يحتاج اللاعب إلى تغطيه (قطع) أكبر مسافة، مع ملاحظة نقل ثقل الجسم على القدم الرجل الإمامية.

وأخيرا يستحسن أن نجعل بجانب هذه المهارة تركيبه أو (مزج) من مجموعة من مهارات الكرة الطائرة، ولاتقان هذه المهارة فإنه يستحسن لكل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب إتباع تلك التعليمات كمفاتيح نجاح للقائمة التى سترد لاحقا والتى من خلالها يتم التركيز على أهم النقاط التى تؤثر على طريقة الأداء، حتى نضمن بذلك صحة الأداء وخروج المهارة فى أكمل صورة لها.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



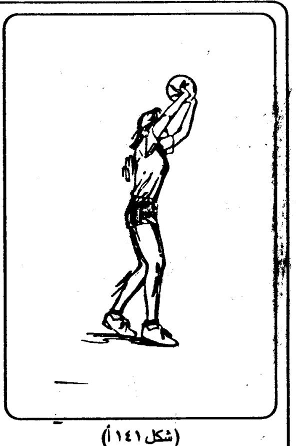
(شكل ١٤٠)

وفي وضع الاستعداد يجب على المدرب أو المدرس وحتى اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية قبل تنفيذ الحركة:

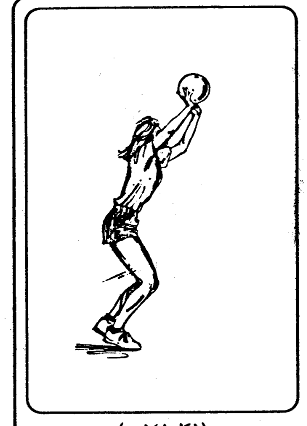
- القدمان متباعدتان بإتساع الحرض وفى وضع مريح.
- الجسم يتحرك لاتجاه الكرة.
- الذرعان والركبتان منثيتان قليلا.
- اليدان ومرفوعتان مسافة ٦ - ٨ بوصه أمام الرأس وأعلى قليلا.
- العينان تتابعان الكرة (من خلال النافذة) المشكلة من الاصابع والابهامان.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*



(شكل ١٤١ أ)



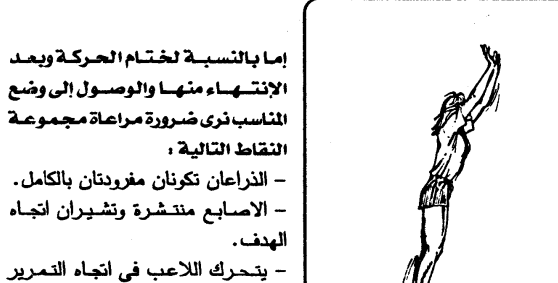
(شكل ١٤١ ب)

وعند تنفيذ الوضع يجب مراعاة مجموعة النقاط التالية نظرا لأهميتها عند تنفيذ المهارة:

- الاصابع والابهامان تلامسان الكرة.
- تلامس الكرة يكون فى الجزء السفلى الخلفى لها.
- تمتد الرجلان والذرعان اتجاه الهدف.
- ينتقل الوزن اتجاه الهدف، انظر الشكل ( ).

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow through phase*



(شكل ١٤٢)

إما بالنسبة لختام الحركة وبعد الإنتهاء منها والوصول إلى وضع المناسب نرى ضرورة مراعاة مجموعة النقاط التالية :

- الذراعان تكونان مفرودتان بالكامل.
- الاصابع منتشرة وتشيران اتجاه الهدف.
- يتحرك اللاعب فى اتجاه التمرير بسرعة.

٩ الفصل التاسع

الإعداد
Set

الإعداد مفتاح النجاح
مراحل أداء الاعداد
إستكشاف إخطاء الاعداد
تدريبات الإعداد
Setting Drills
مزج (خلط) ثلاث مهارات
تدريبات الثلاث مهارات المركبه
Three Skill Combination Drills

الإعداد *Set*

الإعداد هو شكل متشابه فى أداءه تماما مع التمرير من أعلى فوق الرأس ولكن مع اختلاف الوظيفة. والتى تتلخص فى وضع الكرة للمهاجم بطريقة معينة لكى يستطيع تنفيذ المهاجم.

والإعداد من الممكن أن يكون له أكثر من صورة أو شكل فإما أن يكون اعداد (تمريره) للإمام **ويطلق عليه إعداد أمامى** ***Forward set***، **أو تمريره للخلف ويطلق عليه** ***The Back sets*** .

كذلك من الممكن أن يكون للإعدادأكثر من ارتفاع للكرة، إلا أن هذا الارتفاع يعتمد على نوع ورغبة الضارب (المهاجم).

لماذا الإعداد هام ؟ ***Why the set important ?***

تتمثل الوظيفة أو المهمة الإساسية للإعداد فى تقرير كيف ؟ وأين الهجمة سوف تنشأ ؟

وفى العادة يكون ضمن تشكيل فريق الكرة الطائرة لاعب أو لاعبان يشكلا واجبات الإعداد، كما أنه يبدوا فى غاية الأهمية أن يكون لدى هؤلاء اللاعبان المقدرة على الفهم والإدراك فى إعداد الكرة بكفاءة إلى المكان الجيد للإتمام الهجوم.

– إن أهمية الفهم أو الإدراك تتمثل فى كيفية إستيعاب اللاعب المعد وفهمه لطبيعة المهاجم، وطبيعة الكرات اللازمة له من حيث الإرتفاع وأقواس الطيران الخاصة بها ولا يقتصر الأمر على ذلك فقط، بل يمتد الأمر إلى تفهم وإدراك طبيعة إقتراب أو جرى هذا المهاجم وكيفية دخوله على الكرة لاتمام هذا الهجوم.

إن المقدرة الهجومية لأى فريق تتقرر بمقدار ما تحققه من هجمات ناجحة والتى هى فى الأساس تعتمد على مقدرة وكفاءة المعد *Ability aefficiency of the setter* .

كيف ينفذ الإعداد ؟ ***How to Execute the set?***

لكى نقوم بتنفيذ الإعداد فإن هذا يتطلب ضرورة تواجد المعد فى الناحية اليمنى من الملعب وقريباً من الشبكة ومواجها الخط الجانبى (قد يكون فى مركز ما بين (٢)، (٣) على الشبكة (أو ما بين (٣، ٤).

ويكون التنفيذ المهارى الفنى لمهارة الإعداد كما هو فى حالة تنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس.

والتمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* يطلق عليه الإعداد من أعلى *Over head set* فقط عندما تكون هى التمريرة الثانية للفريق والتى تستخدم لتوجيه الهجوم.

وفى إعداد الكرة للمهاجم يجب أن تكون هذه الكرة بعيدة بمقدار قدم واحد حوالى (٣٠,٥سم) بالنسبة للشبكة، والمقرر فى هذا أن يستطيع المهاجم أن يضرب الكرة بقوة بدون لمس الشبكة أنظر شكل (١٤٩).

والمعد فى الكرة الطائرة *The Setter in volley ball* يستطيع أن يكون له هوية أو شخصية شأنه فى ذلك شأن صانع الألعاب فى كرة السلة مثلا وذلك من خلال نظام تركيبه عددية للاصابعان. (بمعنى آخر استعمال أصابع اليد فى الإشارة *Anumbering system combing two digits*، فمثلا أصبع واحد يشير إلى ارتفاع الإعداد فوق الشبكة، بينما الأصبع الثانى يشير إلى نقطة أو موضع *Spot* على الشبكة (أى يشير إلى علاقة الارتفاع بالنسبة للشبكة)، ولا يكتفى باستخدام الإشارة فقط، بل يستطيع الفريق أن يطور دائما فى طريقة لعبه باستخدام نظام النداء اللعبى *Play calling*.

ونظام الأداء اللعبي ***Play Calling*** عادة ما يكون نظام معقد تماماً، حيث عادة ما تكون هناك نداءات أو صيحات تتعلق بأول كرة ***The frist ball*** مختلفة عن الكرة الثانية ***Second Ball***، كذلك نداءات المعد.. إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أن هناك بعض الفرق تستخدم أكثر من أصبع، فالفريق القومى الأمريكى يقوم باستخدام **نظام الثلاث أصابع** ***Three digits*** فالاصبع الثالث كان يشير إلى مسافة الإعداد *The sets distance* بالنسبة الشبكة.

الإعداد *The setting* شأنه شأن باقى مهارات الكرة الطائرة له أساسيات. **فالاعداد له أساسيات ثلاث *The Three basic set's* تتمثل فى الآتى:**

- **الإعداد العالى للخارج *The High out side*.**
- **الإعداد السريع *The Quick set*.**
- **الإعداد للخلف *The Back set*.**

– أما بالنسبة للإساس الأول المتمثل فى **الإعداد العالي للخارج** ***The High out side*** عادة ما يكون مكانه (اتجاهه) فى الجانب الأيسر من الملعب، وقرب خط الجانب، بمعنى أننا لو تركنا الكرة المعدة تسقط فإنها من الممكن أن تسقط على خط الجانب الأيسر، ايضا هذا النوع من الإعداد يكون فى العادة على ارتفاع لا يقل عن ٦ أقدام (أى حوالى ١٨٠سم) بالنسبة للحافة العليا للشبكة.

ويفكر بعض الضاربين المهاجمين تفكيرا خاطئاً بالنسبة لهذا النوع من الإعداد وارتفاعه والمتمثل فى ضرورة أن تسقط أو تكون الكرة فوق رأس المهاجم الضارب مباشرة، إلا أننا فى هذا الشأن نرى ضرورة أن تكون المسئولية هنا فى أن يذهبا المهاجم إلى الكرة وفى **الأساس الثانى** والخاص بالإعداد السريع *The Quick set*، فإننا نرى ضرورة التطرق إلى علاقه هذا النوع بالنسبة للمعد، حيث إننا نلاحظ أن المعد يقوم بإعداد الكرة مباشرة فى مواجهة منه (أمام نفسه) (أو نفسها - لو لاعبه)، وذلك فى حالة ما إذا كانت الكرة المعدة فى ارتفاع غالبا ما يكون من ١ – ٢ قدم أى حوالى (٣٠ إلى ٦٠سم) من الحافة العليا للشبكة.

وفى الإعداد السريع غالبا ما تنحصر مسئولية المعد عموما فى إعداد الكرة للمهاجم، بينما مسئولية المهاجم هنا تحتم عليه أن يقترب لمواجهة المعد ويثبت لمحاولة ضرب الكرة شرط أن يكون ذلك بمجرد لمس المعد للكرة.

وفى الأساس الثالث والخاص بالاعداد خلفا ***The Back set***، نرى صورة أخرى مغايرة تماما عن الأساس الأول والثانى، من حيث الارتفاع والمسافة وكذا شكل جسم المعد ففى هذا النوع من الإعداد نرى أنه يستلزم ارتفاع حوالى من ٥ إلى ٦ أقدام أى حوالى (١٥٠ : ١٨٠سم)، أيضا أنه يحتاج إلى مسافة أقل عنه فى حالة الإعداد للخارج أو السريع.

ويلاحظ فى الإعداد الخلفى أنه نفس الأداء فى الإعداد الأمامى ماعدا أن الدفع يكون فيه لاعلى وللخلف من منطقة الوسط مع وجود تقوس فى الظهر، وقوة الكرة تتجه للخلف بحيث لو سقطنا نقطة من أقصى ارتفاع لها لابد أن يمر خط هذه النقطة بالمقعدة. بعكس الإعداد لأعلى للإمام يكون فيه الدفع لأعلى وللإمام مع ميل الجسم أماما.

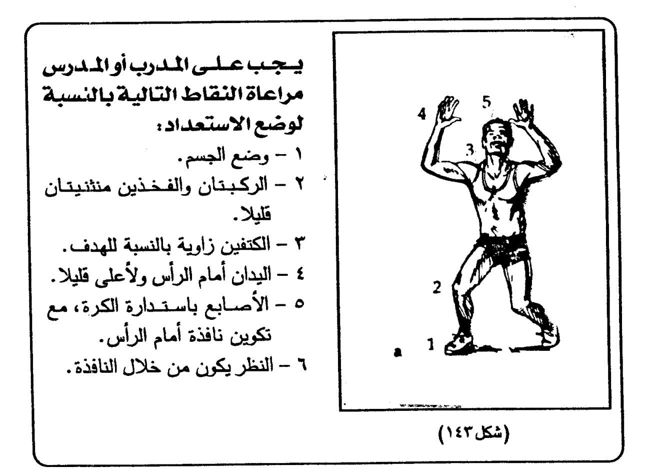
وفى هذا الصدد يجب ضرورة التنوية أن المعد *The Setter* الجيد هو الذى يكون فى مقدوره تنفيذ جميع أنواع الإعداد، بدرجات متساوية من حيث الكفاءة فلا يفضل أن يكون متخصصاً أو متميزا فى نوع من الإعداد دون الأخر، حيث تمكنه من تنفيذ جميع أنواع الإعداد بدرجة واحدة من الكفاءة لا يعطى الفرصة للخصم أو الفريق المناسب عن نية وللإعداد والفكر الخاص بهذا المعد.

الإعداد مفتاح النجاح ***Keys to success the set***

المراحل الفنية الثلاث للإعداد

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) ***Precontact***

شكل الاستعداد ***Pre paration phase*** :



يجب على المدرب أو المدرس مراعاة النقاط التالية بالنسبة لوضع الاستعداد:

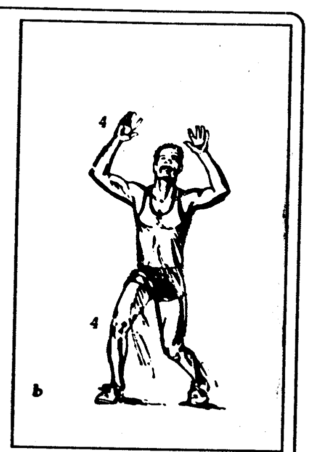
١ – وضع الجسم.
٢ – الركبتان والفخذين منثنيتان قليلا.
٣ – الكتفين زاوية بالنسبة للهدف.
٤ – اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلا.
٥ – الأصابع باستدارة الكرة، مع تكوين نافذة أمام الرأس.
٦ – النظر يكون من خلال النافذة.

(شكل ١٤٣)

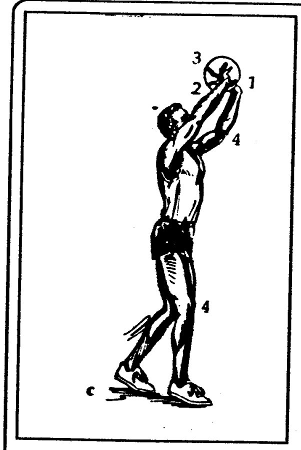
* لاحظ مجموعة الأرقام الموجودة على الشكل (١٤٣).

The Contact المرحلة الأساسية (اللمس)

Execution Phase شكل تنفيذ



(شكل ١٤٤)



(شكل ١٤٥)

بالنسبة لتنفيذ الوضع يجب على المدرب مراعاة المجموعة النقاط التالية :

١ – شكل اليدان على الكرة.

٢ – لمس الكرة يتم أسفلها.

٣ – يكون لمس الكرة بسلاميات الأصابع الأولى والثانية.

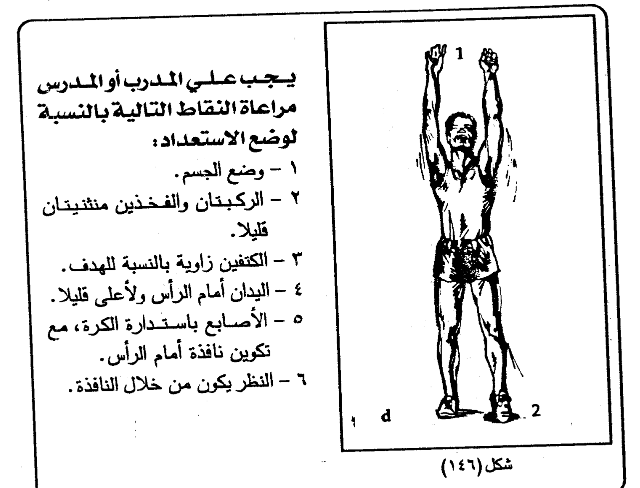
٤ – يراعى فرد الذراعين والرجلين.

٥ – نقطتا اليدان اتجاه الهدف.

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow throug phose*:

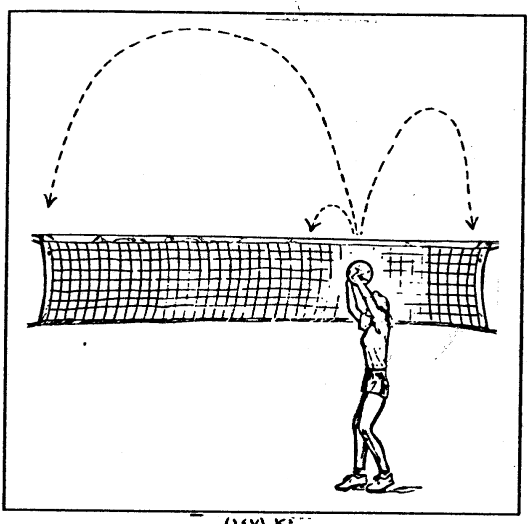


يجب على المدرب أو المدرس مراعاة النقاط التالية بالنسبة لوضع الاستعداد:

١ – وضع الجسم.
٢ – الركبتان والفخذين منثنيتان قليلا.
٣ – الكتفين زاوية بالنسبة للهدف.
٤ – اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلا.
٥ – الأصابع باستدارة الكرة، مع تكوين نافذة أمام الرأس.
٦ – النظر يكون من خلال النافذة.

شكل (١٤٦)

شكل (١٤٥) إلى (١٤٩) يوضح خط سير الكرة بالنسبة لأنواع الإعداد المختلفة لأعلى ولنماذج *Outside set*، السريع *Quick set*، الإعداد خلفا *Back set*.



شكل (١٤٧)
خط سير الكرة الخاصة بالإعداد العالى وللخارج والسريع وكذا الاعداد خلفاً

إستكشاف إخطاء الإعداد *Detecting setting error's* :

تعتبر مهارة الإعداد من المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة التى يجب أن يجيدها بعض اللاعبين المتخصصين لأداء هذا النوع من المهارات والذين يطلق عليهم المعدين *The setter's*، إلا أن هذا لا يمنع أن على جميع لاعبى الفريق أن يتقنوا مهارة الإعداد لتنفيذها إذا لزم الموقف الخططى ذلك.

والإعداد فى ظاهره مهارة من المهارات السهلة الشبيهه بالتمرير والصعبة فى واجباتها التكنيكية كما سبق وأوضحنا، ولهذا فإن إستكشاف الإخطاء الخاصة بالإعداد ومحاولة معالجتها سوف يكون له بالغ الأثر خاصة فى نفسية اللاعب المعد وهو يرى أن إعداده للكرة قد كلل بالنجاح وتحقق الهدف منه.

وفى الإعداد نجد أن وضع الجسم بالقرب من الشبكة فى وضع أى هيئة أو شكل تسمح للاعب بالإعداد الجيد، وبالتالى يستطيع أن يتفادى الإخطاء المحتمل إرتكابها. فمثلا يوضح كثيرا من المتخصصين فى مجال تدريب الكرة الطائره على أهمية المحافظة على وضع إحدى القدمين للإمام وبثبات وفى الوضع المستقيم، أيضا أوضحوا أنه من الممكن أو المحتمل أن يكون الإعداد هدفه هو عبور الكرة فوق الشبكة سواء كانت هذه الكرة مضروبة بقوة أو ضرب خفيف، لذلك يجب على اللاعب دائما محاولة وضع كتفيه زاوية على الهدف فى اتجاه الإعداد، وذلك قبل ملامسة الكرة.

هذا يعنى أنه اللاعب المعد من هذا الوضع بالنسبة للشبكة سوف يكون له تصور كامل لاشكال الإعداد الواجب تنفيذها وذلك بالنسبة للاعب المهاجم أو الفريق المنافس.

وفى مجموعة النقاط التالية حاولنا أن نضع مجموعة من الإخطاءالتى تحدث والمتوقعة الحدوث مع وضع الحلول لكيفية تصحيح هذه الإخطاء حتى يتسنى لكل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب سهولة إستكشاف هذا الخطأ المحتمل إرتكابه وكيفية تصحيحه وذلك فى صورة مبسطة من واقع ما يحدث فى الملعب.

الإخطاء والتصحيح فى الإعداد
Errors and Corrcction at set

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
١ - مراعاة فصل (انتشار) الاصابع، كذلك ضرورة أتخاذ الاصابع شكل استدارة الكرة، ويتم التعامل مع الكرة بسلاميات الاصابع الثنية (فى الترتيب) والإبهام.	١ - الكرة تلمس راحة اليد، وتستقر أو تمسك. شكل (١٤٨)
٢ - امتداد الجسم يجب أن يراعى، كما يجب نقل أو تحويل وزن الجسم للإمام على القدم الإمامية واتجاه الهدف، مع لمس الكرة فى الجزء الخلفى السفلى وليس فى قاعها (أسفلها فقط).	٢ - الكرة تذهب عموديا (فوق اللاعب) بدلا من عالية وللإمام اتجاه الهدف.

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
	شكل (١٤٩)
٣ - يجب أن تكون كتفيك فى وضع زاوية اتجاه الهدف، بمعنى أن الخطوط الوهمية الخارجة من الكتفين تشكل مع الهدف (مربع).	٣ - يجد اللاعب صعوبة فى توجيه الكرة إلى الهدف.

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✔) Correction
شكل (١٥٠)	
٤ – الكرة تعمل حركة برم أو دوران لأعلى *Top Spins* وذلك بإفراط.	٤ – يجب على اللاعب إعطاء قوة دافعة بقوة هذه القوة الدافعة الداخلة *Inpetus* فهذه الكرة لا تحتاج أن تتدحرج بعيدا عن الميدان.
٥ – الكرة تعبر الشبكة داخل ملعب الخصم.	٥ – عندما يكون اللاعب فى المركز الإمامى الايمن من الملعب (مركز (٢)، يجب على اللاعب أن الخط الجانبى الأيسر (جعل الرجل اليمنى للإمام).

الخطأ Error	التصحيح (✔) Correction
٦ – الكرة تذهب داخل الشبكة.	٦ – يجب على اللاعب فى وضع الإعداد أن يكون كتفيه زاوية مع الهدف *Intend target*.
٧ – الكرة المعدة لا تصل إلى الخط الجانبى.	٧ – يجب على اللاعب وضع الكرة المعدة بطريقة (تأخذ قوس طيران) بحيث لو سقطت تسقط على خط الجانب.
٨ – الكرة تعد (اعدادها) دائما منخفض.	٨ – ارتفاع نقطة الإعداد الخاصة بقوس طيران الإعداد *Trajectory set* يجب أن يكون من ٧ – ٨ أقدام حوالى (٢١٠ : ٢٤٠سم)، أعلى الحافة العليا للشبكة بالنسبة للإعداد لاتجاه الإمام ٥ – ٦ قدم بالنسبة للإعداد خلفاء حوالى (١٥٠ : ١٨٠ سم).

تدريبات الإعداد *Setting drills*

تدريب رقم (٢٩) :

تدريب الإعــداد العــالى وللخــارج
High out side set drill

- مع مساعد *Partner* وفى ملعب قانونى، إجعل هذا المساعد يقف خارج الملعب وعلى بعد ٥ قدم (أو على بعد (٣ م).
- يبدأ التدريب بقذف المساعد للكرة اتجاه المعد *The Setter (S)* الواقف خلف خط الـ ٣ م وقرب مركز (٢).
- على المعد أن يقوم بالإعداد *Setting*، وذلك بتمرير الكرة عالية على ارتفاع ٧ أقدام أى حوالى ٢٥٠سم فوق الحافة العليا للشبكة.
- يجب أن يكون هبوط هذه الكرة فى حالة سقوطها على بعد (١) قدم (٣٠) سم داخل الملعب وقرب خط الجانب.

شكل(١٥١)

أهداف ناجحة *Success Goall* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٥) تمريره ناجحة من أعلى وللخارج من (٢٠) محاولة تمرير.

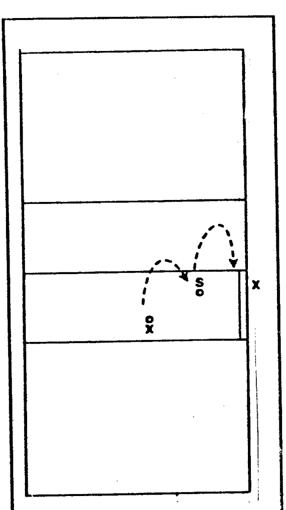
التسجيل *Score* :

أحسب وسجل وفقاً للآتى:

// سجل عدد مرات هذا النوع من الإعداد.

تدريب رقم (٣٠) :

تدريب الإعـــداد العــالى وللخلف
High Back set drill **:**



شكل(١٥٢)

- يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد إثنان مساعدان.
- يقف أحد هذان المساعدان أقرب خط الـ ٣م (خط الهجوم).
- يقوم هذا المساعد بقذف الكرة عاليا إلى المعد (*S*) الواقف على بعد (٥ أقدام. أو حوالى ٢م) من خط الجانب الأيمن، كما هو الحال فى التدريب السابق.
- المساعد الآخر يقف خارج الملعب وبجوار خط لجانب الأيمن.
- على اللاعب المعد (*S*) أن يقوم باعداد الكرة فور وصولها إليه مستخدما التمرير العالى وللخلف ***high Back set*** .
- يجب إلا يقل ارتفاع الكرة عن (٥) أقدام حوالى ٢م من قمة الشبكة بحيث إذا سقطت يسقط على بعد قدم واحد (٣٠سم) من خط الجانب.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٥) تمرير إعداد عالى وللخلف *Over head Back set* وذلك من (٢٥) كرة مقذوفة أو ممرره.

التسجيل *Score* :

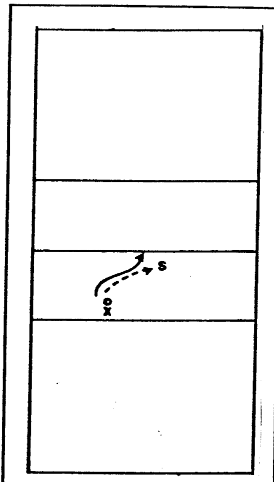
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد مرات الإعداد الناجحة والتى تسقط بها الكرة قرب خط الجانب.

تدريب رقم (٣١) :

تدريب الإعداد السريع

Quick set drill



شكل (١٥٣)

- بمساعد أحد المساعدين *Partner* يستطيع أن يكون أحد اللاعبين مهاجمى والأخر معدا (*S*).
- يبدأ اللاعب المهاجم من على خط الهجوم، بينما المعد يقف قرب الشبكة.
- يقوم المهاجم بتمرير الكرة مستخدما التمرير من أعلى للإمام فوق الرأس *Over head Passer* اتجاه المعد *Setter*، يعقب ذلك جرى المهاجم بسرعة اتجاه الشبكة وقرب المعد.
- على المعد أن يعد الكرة سريعاً *Quick set* بحيث تكون الكرة على بعد (١ قدم) أى حوالى ٤٠سم أمامه (أو أمامها للاعبه)، مع ملاحظة أن يكون ارتفاع هذه الكرة المعدة من ١ - ٤ قدم أى حوالى (٣٠ سم - ٦٠سم) من الحافة العليا للشبكة.
- على المهاجم أن يمسك الكرة (لا يضربها) والتى من المفروض لو سقطت تسقط على كلا القدمين ويعود على خط الهجوم.
- بعد تدريبات عديدة حاول أن تغير أو تبدل شكل التمرير.
- بعد تدريبات عديدة من الممكن للمهاجم أن يضرب الكرة.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- على المهاجم والمعد محاولة إستكمال (٥) من (١٠) محاولات إعداد سريع *Quick set*.

التسجيل Scorirg :

يكون تسجيلك وفقاً للآتى :

// عدد مرات التمرير والإعداد السريع الحادثة بواسطة المهاجم.

تدريب رقم (٣٢) :

تدريب الإعداد من تمريره سيئة

Setting a bad pass drill

– مجموعة من ثلاث لاعبين ، أحدهما يمثل المعد (*S*) *The setter*، اللاعب الآخر يمثل الهدف (*X*) *Target* ويقف قرب الشبكة ناحية مركز (٤) وعلى (١) قدم منها (أى حوالى ٣٠ سم من الشبكة).

– يبدأ عمل المعد (*S*) من أمام مركز (١) فى الملعب الخلفى حيث يجرى على الشبكة حيث يقوم اللاعب (*T*) القاذف للكرات *Tosser* بقذف الكرة عاليا على إرتفاع حوالى (١٠ أقدام أى حوالى ٣,٥ إلى ٤م على الأقل) مع المناداه أو الصياح بكلمة (اذهب) ***Go***.

شكل (١٥٤)

– مشابهة بتلك الرمية (الكرة المقذوفة السيئة لما يحدث فى المباراة حيث لا تصل الكرة إلى المعد كما يحب.

– فى هذه اللحظة على اللاعب المعد بمجرد ما يسمع كلمة (*Go*)، يلاحظ إشارة الذهاب أن يعمل على إنجاز الحادث أو هذه الواقعة المعارضة بأن يتحرك بعيدا عن الشبكة جاعلا كتفيه زواية بالنسبة للخط الجانبى الأيسر، لمواجه الكرة المقذوفة من (*T*).

– يعمل المعد على إعداد الكرة اتجاه الهدف (*X*).

– يجب إلا يقل ارتفاع الكرة عن ١٧ اقدام (أى حوالى ٢,٥ إلى٣م) من قمة الشبكة

كذلك على اللاعب الهدف (X) إلا يأخذ أكثر من خطوه واحدة لكى يمسك الكرة.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :
- محاولة تنفيذ (٨) تمريرات عالية بنجاح للخارج من (١٠) محاولات كرات مقذوفة بطريقة سيئة. (يرجى عدم المبالغة فى رمى الكرات).

التسجيل *Socreing*:

إحسب وسجل وفقا للآتى :

// سجل عدد مرات الإعداد العالية *high passes* للخارج الممسكون.

قائمة (مراجعة) مفاتيح النجاح لمهارة الإعداد

Setting keys to Success checklist

فى كثيرا من الحالات غالبا ما نلاحظ أن اللاعب المعد الممتاز *The Excellent Setter* هو ذلك اللاعب الذى يستطيع أن يجعل المهاجم متقدما أو يبدو بصورة المقاتل *Killer*، القوى الذى يقف فى الصدارة، وعلى الجانب الآخر يستطيع المهاجم أن يجعل المعد متقدما هو الآخر بطريقة جيدة واثقا من نفسه ومن إعداده الذى تم بنجاح، فكل من اللاعبان المعد *The setter*، والمهاجم *The Attacker* مكملان كل للآخر.

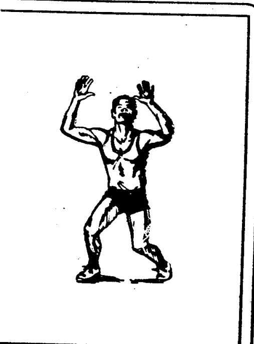
والتفاهم يجب أن يكون هو الإساس بين كل من المهاجم والمعد فالأول يوضح ويتعلم ويعدل من طريقة التمرير أو الإعداد بما يتناسب وطريقة ضربه، ومن ناحية أخرى يجب على المعد أن يعرف إمكانيات ذلك المهاجم وطريقة ضربه، كذا أفضل أقواس طيرانه وكيفية دخوله (إقترابه) بالإضافة إلى ما يتميز به من مجموعة من الإلعاب.

بمعنى أخر إنه من الضرورى بالنسبة للمعد أن يكون قادرا على إعداد الكرة حسب رغبه المهاجم داخل منطقة الهجوم أو بصفة عامة بالنسبة لموقعه الهجومى، لذلك فأنت كمعد يجب أن يكون أداؤك سهلا متميزا ولا يتأتى هذا إلا من خلال تمريرات ممتازة، ولا يكتفى بذلك فقط بل يجب أن يكون لديك (المعد) الرغبة فى إعداد كل كرة بطريقة حسنة، كذلك أيضا وبالتدريب الجيد أنك تستطيع أن تستخدم مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm passes* وذلك لتنفيذ الإعداد فى حالة التردد فقط *To set only as alast resort you can use forearm set*.

وأخيراً إجعل أداؤك المهارى متكامل من خلال ملاحظة ومراجعة قدرات إعدادك حسب ما جاء بقائمة المراجعة التالية الخاصة بالإعداد.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation phase*



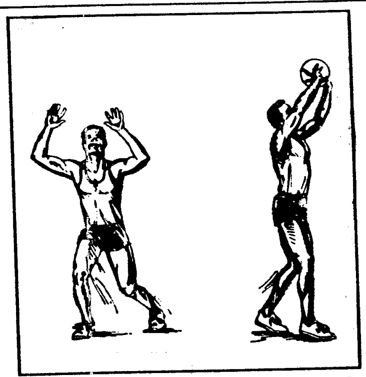
شكل (١٥٥)

يجب على المدرب أو المدرس كذا اللاعب مراعاة النقاط التالية فى وضع الاستعداد :

- القدمان على استقامة واحدة وفى وضع مريح دون تصلب مع وضع القدم اليمنى للإمام.
- الجسم يتحرك اتجاه الكرة من خلال الوضع المناسب، مع وجود الكتفين زاوية مع الهدف.
- الذراعان والرجلين منثنيتان قليلا.
- اليدان ترتفعان عاليا من ٦ - ٨ بوصه أعلى الرأس وللإمام.
- العينان تتابعان الكرة خلال النافذة المكونه من تشكيل الاصابع والابهامان.

المرحلة الاساسى (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*:



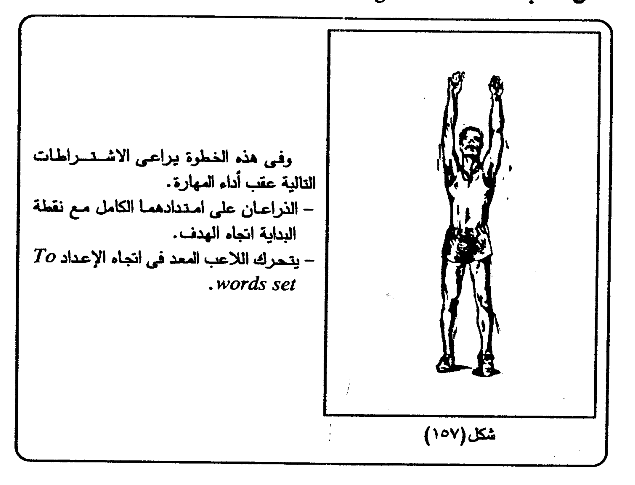
شكل (١٥٦)

ويلاحظ فى هذه الخطوة ضرورة مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية :

- يكون لمس الكرة بالاصابع والابهامان.
- الذراعان والرجلين ممتدان اتجاه الهدف.
- وزن الجسم (ثقل الجسم) تحرك للإمام اتجاه الهدف.
- لمس الكرة يكون فى الجزء الخلفى السفلى لها.
- ارتفاع الكرة إلا يقل عن ٦ أقدام (أو حوالى ٢م إلى ٢,٥م) فوق الحافة العليا بالنسبة للإعداد من أعلى للإمام *Over head pass*، وعلى ارتفاع (٥ أقدام - (٢)م) للإعداد خلفا *Back set* وعلى ارتفاع (١ قدم – ٣٠ سم) فوق الشبكة بالنسبة للإعداد السريع.
- ضرورة سقوط الإعداد العالى الإمامى على الخط الجانبى الأيسر، والإعداد الخلفى يسقط على الخط الجانبى الايمن، بينما الإعداد السريع توضع فيه الكرة على يد الضارب السريع.

المرحلة الختامية (بعد اللمس)

شكل المتابعة *Follow throget Phase*:



وفى هذه الخطوة يراعى الاشـتـراطات التالية عقب أداء المهارة.

- الذراعـان على امـتدادهمـا الكامل مـع نقطة البداية اتجاه الهدف.
- يتحرك اللاعب المعد فى اتجاه الإعداد *To words set*.

شكل (١٥٧)

تدريبات الثلاث مهارات المركبة

Three - Skill Combination drills

أن اكتمال الهجوم يمثل الهدف الأخير بالنسبة لأى فريق كرة طائرة خاصة فى الهجوم وهذا الاكتمال لا يتأتى إلا من خلال الثلاث ضربات متتالية *The three hits scquence*، وطبعا فإن هذه الضربات أو اللمسات للكرة تبدأ من التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* خاصة عند إستقبال الإرسال، الإعداد *set*، ثم الهجوم *Attack*، وبعد فإنك كمدرب أو كمدرس أو حتى لاعب يجب عليك أن تكون واثقا كذا من نفسك من تسيدك لهذه المهارات الثلاث.

وسوف نحاول هنا أن نركب اثنان من هذه المهارات الثلاث مع استقبال الإرسال والسؤال الذى يجب أن نطرحه قبل البدء فى هذه التركيبه هو.

لماذا تكون تركيبه هذه المهارات الثلاثة مهمة ؟

Why is this three skill combintion impartant?

بادئ ذى بدء أن يبدأ اللعب أو يوجه اللعب لصالح أحد الفريقين، نجد أن هذا لا يتأتى إلا من خلال الإرسال القوى الموجه *The hard driven serve* ، والذى فى العادة يأتى من خلال كرة تبدو كأنها سهلة الانقياد أو تكون طوع أمر المرسل (*easily manageable*) ، وفور فطنه اللاعب المستقبل لمثل هذه الكرات عليه أن يتخذ وضع *Coushioning* (شبه الجلوس) بمجرد ما يتقدم لاستقبالها، ثم يعمل على توجيهها علميا وسهلة إلى المعد *High and easy to setter* ، وبالتالى تكون المهمة التالية للمعد هى محاولة وضع الكرة فى مركز أو نقطة أو موضع (*Spot*) حيث يستطيع المهاجم أن يضربها بخشونه لتعود إلى الخصم.

وحتى تكون هذه الضربات الثلاث التى سوف تركب أو تمتزج ناجحة، يجب أن تتم جميعها وتنفذ بكفاءة عالية.

تدريب رقم (٣٣) :

تدريب الإرسال ثم التمرير من أسفل باليدين معاً ثم الإعداد *Sever, Foream pass and set drill* :

- كون مجموعة من أربع لاعبين أماكنهم وأعمالهم على النحو التالى :
- إجعل المستقبل *Receiver* فى المركز الخلفى الأيسر (مركز (٥)) فى أحد نصفى الملعب، بينما المعد (*S*) فى نفس الملعب ولكن داخل منطقة الهجوم وبين مركز (٢)، (٣) على الشبكة - وعلى بعد ٥ أقدام (أى حوالى ١,٥م إلى ٢م) على الأقل من خط الجانب الايمن.
- وفى الجهة العكسية فى نصف الملعب الأخر مرسل (لاعب ارسال) لتنفيذ

شكل (١٥٨)

الإرسال من (منطقة الإرسال الملغاه) أو أى نقطة على خط الإرسال.

- يقوم المرسل بأداء الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* اتجاه الناحية الخلفية (*LB*) فى المنطقة الخلفية الدفاعية فى الناحية الأخرى من الملعب، والتى بها المستقبل.
- على الأخير أن يقوم باستقبال الإرسال وتوجيه الكرة إلى المعد الواقف على الشبكة مستخدما فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*.
- كذلك على اللاعب المعدان يكون إعداده عاليا وللخارج *High pass and out side* وإلا يقل ارتفاع عن ٦ أقدام (أى حوالى ٢٠٠ سم) من قمة الحافة العليا للشبكة مع ملاحظة أن هذه الكرة لو هبطت تكون على بعد (١) أى حوالى ٤٠ سم من خط الجانب.
- على اللاعب الذى يمثل هدف (∆) والتواجد خارج الخط الجانبى الأيسر أن يترك الكرة لترتد من الأرض حتى يتأكد من دقة التمرير، ونزوله على نفس البعد (١ قدم) ثم يعيدها الكرة إلى المرسل.

أهداف ناجحة *Success Goal's*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن عمل الآتى:

محاولة تنفيذ (أ) (١٢) محاولة إرسال من (١٥) إرسال من أسفل.

محاولة تنفيذ (ب) (١٠) تمريرات ناجحة من أسفل باليدين معاً من (١٢) تمريرة مستقبلة.

محاولة تنفيذ (جـ) (٨) تمريرات إعداد ناجحة من (١٠) استقبالات.

التسجيل *Score*:

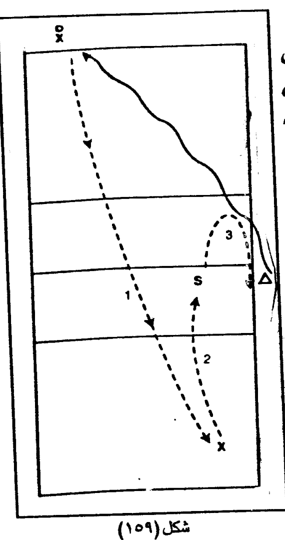
إحسب وسجل وفقا للآتى:

أ -// عدد مرات الإرسال الناجحة *Serveing successful*.

ب -// عدد مرات التمرير من أسفل *Forearm passes*.

جـ - عدد مرات الإعداد *Setting*.

تدريب رقم (٣٤) :



شكل (١٥٩)

تدريب على الإرسال، تمرير من أسفل باليدين معاً ثم الإعداد الخلفي
Serve, Foream pass and Back set drill.

– كما في التدريب السابق، ماعدا أن المستلم المستقبل للإرسال، يكون في الناحية اليمنى الخلفية من الملعب الخلفي (منطقة الدفاع) *RB. Court*.

– كذلك المعد يكون إعداده للخلف وعلى إرتفاع لا يقل عن (٥ أقدام) أي حوالي (من ١,٥ إلى ٢ م) من الحافة العليا للشبكة.

– مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة، فإنها يجب أن تسقط على بعد (١ قدم) (حوالي ٣٠,٥سم) من الخط الجانبي الأيمن.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي :

أ – (١٢) محاولة إرسال ناجحة من (١٥) إرسال من أسفل.
ب – (١٠) تمريرات ناجحة من أسفل باليدين معاً من (١٥) تمريرة مستقبلة.
جـ – (٨) تمريرات إعداد ناجح من (١٠) استقبالات.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتي :

أ –// عدد مرات الإرسال الناجحة.
ب –// عدد مرات التمرير من أسفل.
جـ –// عدد مرات الإعداد.

تدريب رقم (٣٥) :
تدريب إتخاذ قرار الاستقبال
Reception Decision

- كون مجموعة بحيث تشتمل على (٥) لاعبين يكون عملهم ومكانهم وفقاً للآتى:
- إجعل المرسل ينفذ إرسالا من داخل منطقة الإرسال الملغاة، وذلك فى أحد نصفى الملعب.
- وفى الناحية العكسية إجعل لاعبان إثنان مستقبلان، إحداهما فى الناحية اليمنى، والآخر فى الناحية اليسرى فى المنطقة الدفاعية الخلفية *The Back Court* .
- المعد (*S*) فى المنطقة الهجومية على الشبكة ويبعد عن الخط الجانبى الأيمن حوالى (٥) أقدام (حوالى ٢م) أو أقل.
- اللاعب الخامس (Δ) يمثل الهدف يقف خارج الملعب وقرب خط الجانب الأيسر.

شكل (١٦٠)

- يقوم اللاعب المرسل بأداء الإرسال مستخدما مهارة الإرسال من أسفل أمامى، إلى المربع من المنطقة الخلفية من الملعب الأيمن أو الأيسر (*RB*) أو (*L. B*) .
- على اللاعبين المستقبلين أن يقررا من الذى سوف يلعب ويستقبل الكرة، ثم ينادوا عليها بمجرد عبورها للشبكة للاستقبال.
- تمرر الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* إلى المعد *Setter* .
- على المعد إلا يتحرك أكثر من خطوة واحدة، ثم الإعداد عاليا وللخارج، وإلا يقل ارتفاع الكرة عن ٢م أو (٦ أقدام) من الحافة العليا للشبكة، بحيث لو سقطت تسقط على بعد ٢ قدم أو (٤٠إلى ٦٠ سم) من خط الجانب الأيسر.
- على الشخص الممثل للهدف عليه أن يعيد الكرة إلى المرسل بعد تركها ترتد على بعد (١ قدم) (٣٠سم) من الخط الأيسر.

أهداف ناجحة Success Goal :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٦) إرسالات قانونية بنجاح من (١٠) إرسالات اتجاه كل مربع فى الملعب الخلفى.

ب – محاولة تنفيذ (٥) تمريرات ناجحة من أسفل باليدين معاً من (٦) استقبالات.

جـ – محالوة تنفيذ (٨) إعدادات ناجحة من (١٠) محاولات.

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ –// عدد مرات الإرسالات الناجحة.

ب –// عدد مرات التمرير من أسفل باليدين.

جـ –// عدد مرات الإعداد الناجحة.

تدريب رقم (٣٦) :

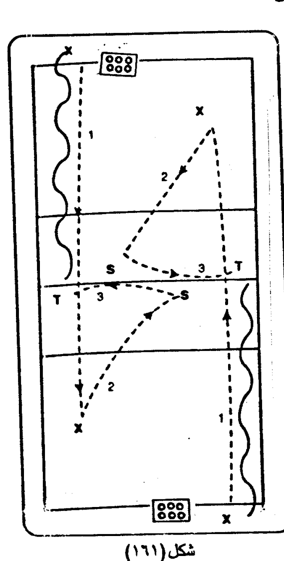
تدريب على شكل مباراة باستخدام الإرسال- التمرير- الإعداد

Serve, Pass, and set Game drill

– شكل (كون) مجموعتان بحيث تكون كل مجموعة مكونة من أربع (٤) لاعبين كل فى نصف ملعب أمــام الأخــرى ممثلة بذلك كل فريق أمام الأخر وبحيث يشكل الفريق كالآتى.

– فى هذا التدريب يجب أن يكون لكل فريق لاعب إرسال- وأخر لاستقبال الإرسال- والثالث كمعد (*S*)، وشخص يمثل الهدف (*T*).

– يجب أن يكون نفس تصنيف اللاعب فى الجهة العكسية.



شكل (١٦١)

- تبدأ المباراة، بأن يضرب كلا الفريقين الإرسال فى نفس الوقت.
- يستمر العمل الادائى لهذا التدريب كما جاء فى التدريب السابق
- الفريق الذى يسجل نقطة هو ذلك الفريق الذى أكمل أفراده التركيبة للثلاث مهارات بنجاح (أى بدأ من إرسال قانونى - ثم تمرير من أسفل باليدين معاً ثم الإعداد إلى الهدف (T) بنجاح).
- مع ملاحظة أن الإرسال الناجح هو ذلك الإرسال الذى مر بنجاح دون لمسها وهبط داخل حدود الملعب.
- والتمرير الجيد هو ذلك التمرير الذى يسمح للمعد أن يعد الكرة دون أن يتحرك أكثر من خطوه واحدة فى أى اتجاه.
- بينما الإعداد الجيد هو ذلك الإعداد الذى تذهب فيه الكرة المعدة على ارتفاع لا يقل عن ٦ أقدام وعند هبوطها تسقط على بعد (١) قدم (٤٠سم) من خط الجانب الأيسر.
- اللاعب الممثل للهدف (T) يمسك الكرة المعدة بعد وتدارها ويعيدها إلى الفريق المرسل فى الجانب العكسى.

أهاف ناجحة *Saccess Goal* :

لكى يحقق الفريق أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

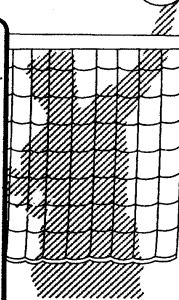
١ - الفريق الأول هو ذلك الفريق الذى يحقق (١٠) نقاط قبل الأخر.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

عدد النقاط التى حققها الفريق الواحد.





الهجوم والضرب
Attack a spike

إستراتيجية الهجوم
Strategies of Attack

المراحل الفنية الثلاث للضرب الهجومى لاسفل

The Dink Spike

إستكشاف أخطاء الضرب الـ Dink

المراحل الفنية الثلاث للضرب بالسرعة المحدودة

Off Speed Spike

إستكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة

المراحل الفنية للضرب الموجه القوى

The Hard Driven Spike

إستكشاف أخطاء الضرب القوى

تدريبات الهجوم *Attack Drills*



الهجـوم Attack

يعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة أحد السمات أو الخصائص التى تميز أى فريق كرة طائره فكثيرا ما نسمع من الكثير أن هذا الفريق يتميز بالهجوم من مراكز كذا كذا، أو هذا الفريق يتميز بأدائه العالى للهجوم السريع.. إلخ من الخصائص التى تميزه من غيره من الفرق الأخرى، وعموما فالهجوم الناجح فى الكرة الطائره هو ذلك الهجوم الذى يتسم بالتوافق التام لحركات اللاعب المستقبل للإرسال تم اللاعب المعد، فالمهاجم وأخيرا تغطيه هذا المهاجم وذلك فى تناغم وسلاسة تميز الست لاعبين المشكلين للفريق الواحد، ولهذا فإن معظم فعاليه الجهد المشترك والعقلانيه وترجع إلى مجهود الفريق.

ويتفق معظم المتخصصين والخبراء فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم على أن هناك عاملين اساسيين يلعبان دورا هاما فى هجوم الفريق وهما :

العامل الأول :

الحصول على نسبة عالية من أشكال الضرب المختلفة من النماذج الاساسية له مثل :

- **الضرب بطريقة الـ** *Dink* **(الضرب لاسفل بأطراف الاصابع).**
- **الضرب بالسرعة المحدود مع دوران الكرة لأعلى ولكن بأقل قوه قصوى** ***The off speed spike.***
- **الضرب فى متناول اليد** ***On hand spike.***
- **الضرب بعيدا عن متناول اليد** ***Off hand spike.***
- **الضرب بطريقة موازية لخط الجانب** ***Down the Line spike.***
- **ضرب الـ** ***Tips.***
- **ضرب الـ** ***Bump.***
- **ضرب الـ** ***Cross Court*** **القاطع للملعب.**

- **العامل الثانى :**

التغطية الملائمة للكرات الهجومية المرتدة من حائط الصد مع ضرورة أداء توازن دفاعى.

فكلا العاملان العامل الأول، والثانى يجب أن يستخدما فى الهجوم على حائط صد الفريق المنافس، شرط أن يكون ذلك باستمرار يصاحبه الفعالية فى الضرب الهجومى، بغيه شل حركة الفريق المدافع، مع المحافظة على الإيقاع الهجومى للاعبى الصف الإمامى المهاجميين فى أعلى صوره له، وفى نفس الوقت يجب أن يتذكر هؤلاء اللاعبين المهاجميين ضرورة النقاط التالية عند إتمام الهجوم.

١ – المكان الملائم الذى سوف يتم تنفيذ الاستراتيجية الهجومية منه.

٢ – التنويع المستمر فى الضربت الهجومية.

٣ – التوقيت الملائم والمناسب لاتمام هذا الهجوم.

٤ – السرعة المناسبة والدقة فى توجيه الكرات الهجومية.

٥ – إستغلال نقاط الضعف فى الفريق المدافع خاصة ما يتعلق بخط الدفاع الأول (المتمثل فى حائط الصد).

٦ – ضرورة الاستخدام الجيد للتركيبات الهجومية والمستنبطة جيدا والتى تؤدى بدرجة عالية من المهارات.

٧ – ضرورة استغلال الحركات الفردية التى يتميز بها بعض اللاعبين خاصة وإن كانت حركات اساسية فردية راسخة.

أنظمة الهجوم الفريقى:

وفى الحقيقة تعتمد معظم أنظمة الهجوم على مجموعة من النقاط يجب أن يهتم بها جميع المدربين بمختلف بمستوياتهم والمتمثلة فى الآتى :

١ – أن يجيد معظم اللاعبين المهاجميين أشكال الضرب المختلفة ومن الأماكن المختلفة.

٢ – أن يختار كل لاعب مهاجم الاشكال التى يجيدها إجادة تامة للبدء بها.

٣ – أن يعمل كل من المعد واللاعبين المهاجميين معاً حتى يمكن الحصول على نسبة عالية من الضرب الهجومى.

٤ – استغلال بعض الفرص الفردية للحركات الفردية بعيدا عن العمل الجماعى.

٥ – ينتهى العمل الهجومى بتحقيق نقطة للفريق المهاجم.

إستراتيجية الهجوم *Srategies of Attack*

الضـــرب *Spike*

تتميز الاستراتيجية الخاصة بطرق اللعب في الكرة الطائرة بطبيعة خاصة عن سائر باقي الألعاب الجماعية الأخرى نظراً لطبيعة أداء مهارات هذه اللعبة. وقد أنعكس ذلك على كل من طرق الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة، إلا أن ما يهمنا وما سوف نبدأ به هو الهجوم، فالهجوم في الكرة الطائرة يتمثل في ثلاث طرق (ليس المقصود هنا طرق اللعب الهجومي المعروفة مثل طريقة الضرب من مركز (٢، ٣، ٤) وكيفية التغطية... (٤)، (ولكن المقصود هنا هي طريقة الضرب الهجومي) عموما كل واحدة من هذه الطرق الثلاث يمكن أن يكون فعالا أو مؤثرا بدرجة كبيرة.

أن أول هذه الطرق التي يجب أن يتعلمها لاعبي (مبتدئي) الكرة الطائرة هي :

الضرب الهجومي (لأسفل) *The dink* :

وقد يتبادر إلى الذهن أن هذا النوع من الهجوم يبدوا وفي الغالب كاستعراض أو مناوره دفاعية *as adefensive maneuver*، يمكن أن يؤدي عندما تكون الحالة الخاصة بالضاربين ليست صحيحة أو سليمة بالنسبة للقوة الكاملة للهجوم.

على كل حال فإن طريقة الهجوم المعروفة باسم *The dink* (التي تتميز بسقوط الكرة عند ضربها بأطراف الاصابع لأسفل) **يمكن أن تبدو كأداء هجومي مؤثرا أيضا عندما يكون هناك عيب بالنسبة للنماذج الخاصة بدفاع الفريق الخصم خاصة في منطقة الدفاع الخلفية.**

الطريقة الثانية هنا والتي تعتبر الاختيار الثاني *The second option* المهاجم هي المعروفة بالضرب بأقل قوة من القصوى مع دورانها إلى أعلى *The off speed spike*، وكما يشير الاسم أو يتضح من الاسم إن هذا النوع من الضرب نجد فيه أن أقل قوة قصوى تبلغ أثناء اللمس *Less than Maxiumum force is imparted at contact* ويكون بذلك شبيهاً للضرب الـ *The dink*، ويعتبر هذا النوع من الضرب أيضا ذو أداء هجومي مؤثرا بنسبة مقبولة، كما أنه يمكن أن **يستخدم خاصة في حالة وجود عيب في توقيتات نماذج الدفاع المختلفة**

الطريقة الهجومية الثالثة) هي الهجوم القوى الموجه (المعروف بالساحق (المدمر)

ويطلق عليه *The hard driven spike*، وهذا النوع من الضرب هو الأكثر إثارة عند لعب أو ممارسة الكرة الطائرة، كما أنه يعتبر أيضا أحد المهارات الهجومية الصعبة بالنسبة لجميع الرياضيات أو الالعاب الجماعية الأخرى، ونظراً لأهميتها بأن ينصح بتعلمها حتى تصح كاختيار ثالث بالنسبة للضاربين أو المهاجمين له أهميته.

ولتنفيذ أو عمل ضرب كامل ناجح *Successful spike*، يجب على اللاعب وهو فى الهواء (ويحاول أن يكون ذلك لاطول فترة فى الهواء) ثم بحدة يضرب جسم أو عائق والمتمثل فى الكرة، شرط أن هذا الهدف يكون فوق عائق أخر (الشبكة مثلا) وهذا جميعه يجعل الكرة تهبط داخل منطقة محدودة (الملعب).

إلا أن هذا لا يمنع أن هناك العديد من العوامل المشاركة بالنسبة للضرب، ويمثل العامل الأكثر أهمية (أو استحقاقا) للضرب، هو العامل الخاص بالتوقيت، فهو عامل صعب وناجح يستلزم ساعات طويلة من التدريب ليصبح عامل مؤثرا وليس (العكس).

لماذا يكون الهجوم هاما ؟ *Why is the attack impartant?*

عندما يكون فى استطاعة خصمك (الفريق المنافس) القدرة على الاستطلاع الجيد وكذا (التسيد) الخاص بمعرفة توقيت الضرب الخاص بك بمعنى آخر توقيتك الهجومى، فإن مهارة مثل مهارة الضرب لأسفل *The dink* يستطيع أن يوقفها عن طريق الحراسة (الدفاع) الكامل للخصم.

إلا أنه يصبح من الأكثر صعوبة تغطية الملعب، دفاعيا، خاصة، عندما يحاول أى فريق مهاجم أن يكون مغالا أو مؤثرا فى الضرب، هذا لا يتأتى إلا من خلال مزج أو خلط لعامل السرعة بالهجوم. واللاعب المهاجم المستخدم لطريقة والضرب لاسفل الـ *The dink* الجيد هو الذى *Breaks the back* (يرجع عكس بالظهر)، وربما يحسن ذلك من قوة دفع (المصادمة *imomemtam*) الهجومية.

فالفريق المهاجم الناجح عادة ما يحاول أن يكون لديه حرية الاختيار الهجومى، بمعنى أخر أن يكون لديه أكثر من نوع أو طريقة للضرب الهجومى قدر الإمكان.

إن الضرب الهجومى المعروف باسم (السرعة المحدودة) *The off speed spike* والذى يقصد ضرب الكرة *Spiked* بحيث يكون دورانها لأعلى *Top spin* ولكن

بأقل مصدر يكون عادة مشابهاً فى تأثيره للضرب الساحق الهجومى لأسفل (*The dink*) ولكن ضربة فى العادة يكون أعمق لداخل ملعب الخصم، ويلاحظ عند تنفيذ هذا النوع من الضرب يكون التأكيد، فيه على موضع (مكان) سقوط الكرة عن الاهتمام بالقوة *rather than power* فالمهاجم فى مثل هذا النوع من يأمل أن يرغم اللاعب المدافع على أن يتحرك من وضع البدء الدفاعى، هذا بالتالى بجعله يرتكب خطأ، وذلك عند محاولته لعب الكرة.

أما بالنسبة للضرب القاسى (القوى) والموجه *The hard driven spike* فيكون هو السلاح الهجومى الفعال فى الكرة الطائرة، ومعظم الفرق أو أغلبها تستطيع أن تحقق أعلى معدل للنقاط من خلال استخدامها لمثل هذا النوع من الضرب ويلاحظ عند أداء هذا النوع من الضرب أن الضربة فيه تأخذ فترة أو زمن قليل لتصل إلى الأرض من أيدى الضارب، ولذلك فالوقت يعتبر قصيرا بالنسبة للاعبى الدفاع لكى يتحركوا اتجاه الكرة، وللتغلب على هذه المشكلة نرى أن استراتيجية الفريق المدافع تعتمد على اللاعبين معينيين فى الملعب بطريقة استراتيچية وأكثر واقعية قبل لمس الكرة للضارب.

أن اتقان مثل هذا النوع من الضرب الهجومى *The hard driven spike*، يضفى اثارة كبيرة للمباراة، وهذه الاثارة بالتالى يتفاعل معها جمع غفير من المشاهدين.

إعتبارات هامة فى استراتيچية الهجوم:

هناك العديد من الاعتبارات الخاص التى يجب أن يراعيها كل من المدرب واللاعبين والتى نحن نرى أنها وثيقة الصلة بالاستراتيچية الهجومية:

١ - على كل اللاعبين المكلفين بإتمام الهجوم من المراكز المخصصة لذلك، وهى مراكز (٢، ٣، ٤)، أن يحرزوا نسب عاليا من الضرب الهجومى من هذه المراكز أولا، يليهم لاعبى المنطقة الخلفية الذين يجيدون الضرب من هذه المنطقة (منطقة الدفاع).

٢ - يجب على اللاعب المهاجم والمكلف باتمام الضرب أن يكون فى المركز أو الموضع، وفى التوقيت المناسب مع اللاعب المعد، حتى يتسنى له إتمام الضرب الهجومى بالطريقة المثلى.

٣ - على كل اللاعبين المهاجميين المكلفين بإتمام الهجوم من المراكز المخصصة

لذلك الأعتماد على نظرية هامش الأخطاء، وخاصة عند أداء الضرب، وليس الانغماس فى هذه الأخطاء، حتى لا تصبح ملازمة لهم.

٤ – على اللاعبون المكلفين بإتمام الهجوم معرفة كيفية التحرك من خطوات الاقتراب السليم أو مراقبة قوس طيران الكرة المعد.

٥ – الإقتراب المتقن هو عندما تكون الكرة فى منتصف المسافة بين اللاعب المعد والمهاجم، أو فور مغادرة الكرة يد اللاعب المعد.

٦ – على اللاعب المهاجم أن يعرف كيفية تغيير اتجاه جسمه فى الهواء وأسباب هذا التغيير.

٧ – على اللاعب المهاجم أن يعرف مسبقا مسئولية أن الضربة الثالثة للفريق تقع على عاتقه وعليه الانتهاء منها بالصورة التى تسعد فريقه والمتمثلة فى تحقيق نقطه.

٨ – على كل لاعب مهاجم أن يكون صريحا مع نفسه ويعرف قدرته فى الضرب واتقان معظم مهارات الضرب ولكن ليست على مستوى واحد من الأداء .

٩ – على كل اللاعب المعد *Setter* أن يعرف أن العلاقة بينه وبين اللاعبين المهاجميين علاقة إيجابية ووطيده إذا عليه أن يعرف أماكنهم المفضلة للضرب وكذا أقواس طيران الكرة المعدة والتى تتناسب وإمكانيات كل منهم.

١٠ – على اللاعب المهاجم أن يعرف أنه بجانب هدفه الاساسى هو تحقيق نقطة إلا أن هذا لابد أن يصاحبه مضايقه (بلبله) الدفاع الخصم بطريقة تحبطه.

١١ – على جميع اللاعبون والمكلفين بتغطيتهم أن يروا الصورة العكسية للهجوم واضحة، حتى يتسنى معرفة إيجابياتهم وسلبياتهم سواء أثناء الضرب (إتمام الهجوم) أو التغطية.

١٢ – بصفة عامة يجب أن يتسم الهجوم بالمرونة البعيدة عن التشدد والعصبية والانسيابية الدالة على السلاسة فى الاداء، وسرعة تغيير البناء الهجومى بما يتفق وما يتخذه الخصم من استراتيچية مفاجئة لايقاف هذا الهجوم سواء دفاعية أو هجومية مضادة.

١٣ – على اللاعبين المكلفين باتمام الهجوم أن يعرفوا أن عليهم مواجهة جميع أنواع الدفاع.

١٤ – الهجوم يجب أن يتميز بالتوقيت الجيد والحركات المستمرة والمتناسقة من اللاعبين المهاجميين وكذا المدافعين المكلفين بالتغطية.

١٥ - الهجوم والارتفاع بشدته وجدته يساعد على زيادة ايقاع المباراة ويخلق فرصاعديدة من الأخطاء الفريق المنافس.

١٦ - نجاح هجوم المباراة السريع والذى يتسم بالعداونية (الخشونة) يساعد اللاعبين على لعب الدفاع بقوة وعنف وكفاح، هذا من شأنه أن يعمل على تقليل نسب فقد الكرة لصالح الفريق.

١٧ - هجوم المباراة يساعد اللاعبن على زيادة دافعية اللاعبين نحو تركيز أفضل وبمجهود عالى، يصاحبه استعداد وكفاح مرير للدفاع سواء كان فردى أو جماعى، حيث تظهر الفدائية الفردية من خلال بعض البعض الفردية لدى البعض.

كيف تنفذ الضرب الهجومى الموجه لاسفل بأطراف الأصابع بطريقة الـ *Dink* ؟

How to Execute the the dink?

تمثل مراحل أداء الضرب الهجومى والمتمثلة فى **الاقتراب *apprach* الوثب *Jump* الطيران *Flaying*، الضرب *Spike on hit*)، الهبوط *Londing*** أمر غاية فى الأهمية لجميع أنواع الضرب الثلاث السابق الإشارة إليه، وهذه المراحل الفنية الخمس مرتبط ببعضها البعض ولا يمكن الفصل بين أى منها، كما لا يسمح لأى لاعب باتقان مرحلة دون أخرى تجميعها سلسلة من الحلقات تتصل بعضها البعض فالأولى تمهد للثانية والوسط للتى تليها، وهكذا.

إلا أننا نلاحظ أن مرحلة الاقتراب فى أنماط أنواع الهجوم الثلاث السابق ذكرها، تكون فى العادة واحدة. **والسؤال الذى نطرحه لماذا ؟**

لان هذا الاقتراب يزيد من قوة وارتفاع الوثبه، كما أنه يزيد من القوة العضلية وبالتالى نستطيع أن يكون اللاعب قادرا على بلوغ أو الوصول إلى الكرة.

أما بالنسبة للإعداد العالى المعروف *The high set*، فنلاحظ فيه أن المهاجم يبدأ اقترابه على بعد ٢,٥ إلى ٣م من على خط الهجوم أو خط الـ ٣م، وينتظر المهاجم إلى أن يكون الإعداد (أو الكرة المعدة) فى منتصف المسافة بينه وبين المعد، ثم حينئذ يتحرك المهاجم اتجاه الإعداد، (بمعنى آخر أن المهاجم يأخذ فى التحرك فور مغادرة أو ترك الكرة ليد اللاعب المعد).

إن مرحلة الاقتراب *Approch* من الشبكة تعنى تغطيه المسافة من خط الـ ٣م وحتى خط المنتصف، وذلك من خلال تنفيذ خطوات جديدة قدر الإمكان، مع ملاحظة أن آخر خطوتين هما الأكثر أهمية حيث تكون الخطوة الأولى قصيرة والأخرى طويلة وعميقة، وفى الخطوة العميقة يحاول اللاعب أن يجعل كلا القدمان يأخذن الارتقاء *Take off*، ويتم ذلك بواسطة وضع كعب أو مؤخرة القدم اليمنى (كما لو كانت بصمه) أولا، ثم أحضر قرب موضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى أو يتم أخذ قفزة على كلا القدمان، وبمجرد ما تكون هناك بصمه *Planting* من كلا القدمين، غير القوة الدافعة الأمامية *The Forward momentum* إلى قوة دافعة لأعلى *The up word momentam*، هنا تمرجح الذراعان فى حركة تمهيدية أو تحضيرية للقيام بالوثب، المرجحة لكلا الذرعان للإمام والوصول بهما عاليا اتجاه الإعداد، وذلك كله يتم بمجرد ما وثب اللاعب باستقامة لأعلى.

يتم سحب الذراع الضاربة للخلف، مع جعل المرفق (الكوع) عاليا واليد قريبة من الأذن، وبمجرد ما تمرجح الذراع الضاربة اتجاه الكرة، إجعل الذراع أو اليد الأخرى تسقط بسرعة إلى مستوى الوسط.

وبرفق يتم لمس الكرة مستخدما المفاصل السفلى لإصابه اليد (ليس أطراف الاصابع)، ويخفه على أن ذلك أمام الكتف الضارب (كتف اليد أو الذراع الضاربة)، ثم يمد الذراع بالضارب بالكامل، ولمس الكرة بخفه أسفل منتصفها الخلفى *Blow center Back*، ووجه الكرة لأعلى بدرجة كافية لأعلى، بالكاد تعدى حائط الصد *To Barely clear to Block* ولكنها مازالت تسقط بسرعة إلى الأرض.

يتم العودة (الهبوط) إلى الأرض من خلال الهبوط أعلى كلا القدمين، أنظر شكل.

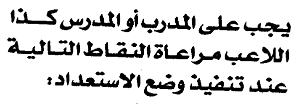
الضـرب Spike

مفاتيح النجاح فى الضرب لأسفل keys to success Dink

المراحل الفنية الثلاث للضرب

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) Precontact

شكل الاستعداد ***Preparation phase*** **:**



يجب على المدرب أو المدرس كـذا اللاعب مـراعـاة النقـاط التـاليـة عند تنفيذ وضع الاستعداد :

١ – انتظر على خط الهجوم.

٢ – راقب المعد.

٣ – العينان على الكرة بعد الانتهاء من الإعداد.

٥ – وزن الجسم للإمام.

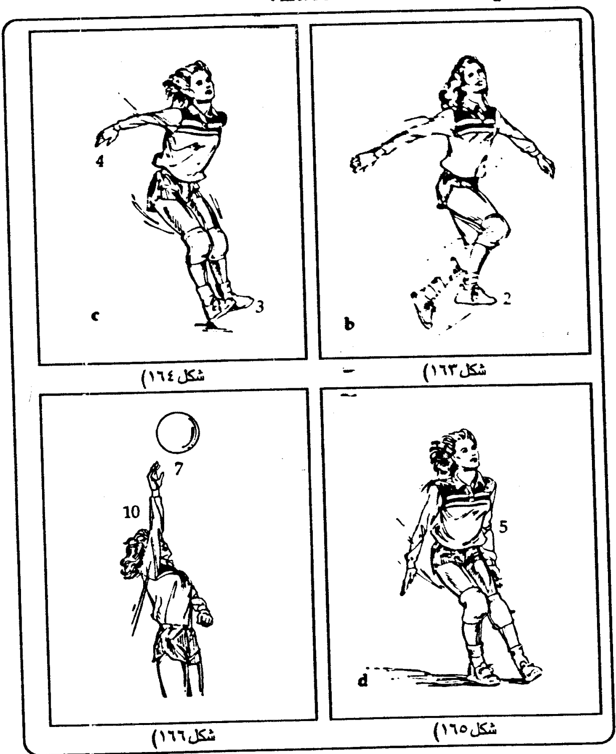
٥ – توقع الاقتراب اتجاه الشبكة.



شكل(١٦٢)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Pahse* :



شكل (١٦٣) شكل (١٦٤)

شكل (١٦٥) شكل (١٦٦)

ويلاحظ فى هذه الخطوة ضرورة مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية:

١ – ابدأ فى الاقتراب عندما تأخذ الكرة شكل القوس.

٢ – غطى مسافة الاقتراب بخطوات عديدة.

٣ – الخطوتان الاخيرتان إجعل فيها اليمين قريبة من اليسرى أو خطوه وثب.
٤ – الذراعان تمرجحان خلف إلى مستوى الوسط.
٥ – كلا الذراعان يتمرجحان إلى الخلف.
٦ – كلا الذراعان يتمرجحان عاليا اتجاه الكرة.
٧ – لمس الكرة يكون أمام الكتف الضاربة.
٨ – التلامس أو اللمس يكون بالمفصلين السفلين للإصابع وليست بأطراف الإصابع.
٩ – اللمس يتم على الجزء السفلى الخلفى لمنتصف الكرة.
١٠ – اللمس بالذراع فى الامتداد الكامل لها.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل متابعة *Follow through Phase* :

وفى هذه الخطوة يراعي الاشتراطات التالية عقب الانتهاء من تنفيذ الضرب :

١ – اليد تتابع الكرة إلى الهدف.
٢ – الهبوط على كلا القدمين.
٣ – عند الهبوط يراعى ثنى الركبتين قليلا (حيث تعمل كوساته *Couahion*) للامتصاص أثناء الهبوط.

شكل (١٦٧)

إستكشاف إخطاء الضرب لأسفل (الموجه لأسفل)

Detection dink error's

إن مهارات الضرب الهجومى من المهارات الإساسية الهامة التى يجب أن يجيدها معظم اللاعبين على قدم المساواه، فإذا كانت مهارة مثل الإرسال تعتبر مفتاح نجاح فى العب، فالضرب الهجومى هو ختام مجموعة من المهارات المنفذة بدقة، يجب أن ينتج عنها تحقيق نقطة وتعتبر المهارات الهجومية (الضرب الهجومى) بجميع أنواعه من المهارات الصعبة التنفيذ، ولذلك يطلق عليها المهارات المركبة. حيث فيها الجرى والاقتراب ثم التوقف فالوثب الى الصعود وايضا إلى أعلى ثم الضرب والهبوط.

لذلك يجب على كل من المدرس والمدرب أن يعمل جاهدا على تعليم، كل مرحلة من هذه المراحل على حده ثم يحاول أن يربط بين هذه المراحل فى سلاسة تامة بما يضمن نجاح الانجاز فى الضرب.

وسوف نحاول هنا فى هذا الجزء أن نشير إلى الاستكشافات الخاصة بأخطار الضرب *dink* باعتباره الاختيار الأول للاعبين *The frist Option.*

إن معظم أخطاء الضرب بطريقة الـ *Dink* ترجع جميعها فى العادة إلى وضع اليد الضارية الذى يكون غير مناسب أو غير ملائم بالنسبة لاتجاه الكرة، ولا يقتصر الأمر على هذا فقط، بل يمتد هذا الخطأ ليشمل أو ليكون سبب الافتقار إلى الوقت المناسب لاتمام خطوات الاقتراب، ولإنجاح الضرب الموجه لاسفل *drink* يجب أن يكون مناسب أو ملائما لمقدرتك الحقيقة والخطه التى سوف تستغلها عند اتمام الضرب.

وفى مرحلة الوثب لأعلى وحتى تلمس اليد الكرة يجب أن يكون الاقتراب هو نفسه تماما كما هو النسبة للضرب ؟

الاخطاء والتصحيح في الضرب لأسفل

Error and correction at dink spiks

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
١ – يجب أن يكون لمسك للكرة عندما تكون أمامك (أمام كتفك الضارية) تماما، تكون الكرة فى المسافة الواسعة التى أمامك، بينما المسافة هذه لو كانت أسفل (رأسك) فإن الكرة سوف تسقط قبل لمسها، والفرصة العظيمة للضرب سوف تبدو ويكون الضرب فى الشبكة.	١ – الكرة تذهب إلى داخل الشبكة *into net*.
٢ – إجعل لمس الكرة فى منتصف الجزء الخلفى السفلى لها والذراع الضارية فى كامل امتداد لها.	٢ – الكرة لا تكون واضحة المعالم على الحائط الصد *The ball does not clear the block*.
٣ – الافضل للاعب الضارب ألا يبدأ فى الاقتراب إلا عندما تكون الكرة فى منتصف المسافة بين الضارب والمعد، (بمعنى أخر نبدأ الاقتراب عندما تخرج الكرة من يد المعد).	٣ – اللاعب يوقف اقترابه وينتظر الكرة.
٤ – اعداد الكرة يجب أن يكون على الأقل على بعد حوالى ١ قدم أى حوالى ٣٠سم من الشبكة، ويجب عليك أن تعمل على تحويل القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية.	٤ – اللاعب يلمس الشبكة (أو انت (ضارب) تلمس الشبكة).
٥ – راعى لمس الكرة أمام الكتف الضارب.	٥ – اللاعب يضرب الكرة عاليا، وبالتالى تأخذ الكرة وقت أطول لتصل إلى الأرض.

قائمة مفاتيح النجاح الضرب الهجومى لأسفل (من حركة رسغ اليد)

Dink keys to success Check list

عند أداء الضرب الهجومى بطريقة الضرب لأسفل المعروف *dink*، فعلى كل لاعب يقوم بالتنفيذ أو كل مدرب أو مدرس يقوم بالتدريب أو التدريس أن يجعل نصب أعينيه الآتى :

– أن هناك أمر هام يجب ألا يفوتهم عند أداء هذه المهارة وهو أنه يجب على اللاعب أن يثبت إلى أعلى نقطة يستطيع أن يصل إليها، ورياضيا يجب أن يكون فى مخيله هذا اللاعب أن هذا الوثب يجب أن يكون أعلى من حائط صد الخصم، حتى نضمن بذلك نجاح الأداء المهارى لهذه الضربة الهجومية.

– الأمر التالى : يجب أن يكون جسم اللاعب بجوار الكرة، وحتى يكون فى إمكان توجيه الكرة إلى أكثر من نقطة مناسبة *advarntageaus*، أو بمعنى آخر أكثر المناطق مكسب بالنسبة لملعب الخصم.

– الأمر أو النقطة الأخيرة، وهى التى تتعلق باللاعبين الدوليين (*Officials*) أو تجاوزا هم اللاعبين الاكثر خبرة ودراية نتيجة طول مدة الممارسة)، وكن حريصا معهم فهم الذين سوف يكونوا دائمى النقد بالإشارة أو الكلام أو الصياح على ذلك، اللاعب الغير مؤدى لهذه المهارة بالصورة الصحيحة أو المناسبة والملائمة للموقف، هذا الأمر يحدث فى العادة عند محاولة اللاعب أن يغير اتجاه الكرة خلال أداؤه المهارة *dink*، وهذا يكون مرجعه فى الغالب بسبب أن يد اللاعب تلمس الكرة لفترة أطول من اللازم *The hand to be in contact with ball to long*، والتى نستطيع أن تشبهاً كما لو كانت معلقة مع الكرة.

ونظر لأهمية هذه الضربة *The dink* فقد حاولنا هنا مساعدة ثلاثى النجاح فى اللعبة وهم المدرب أو المدرس واللاعب، وذلك من خلال قائمة مراجعة للثلاث مراحل فنيه الثلاث وضع الاستعداد (*preparation phase*) بمعنى أخر قبل لمس الكرة *Befor contact* والثانية تنفيذ الوضع *Execution phase* مرحلة اللمس (*The contact*) - المرحلة الاساسية، وأخيرا المرحلة الختامية بعد الانتهاء من اللمس والمسماه (متابعة الوضع *Follow through phase* وذلك فى شكل جداول مع

الاستعانة ببعض الرسوم التوضيحية المرقمة التى تساعد على سهولة وسرعة واتقان المهارة.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد قبل اللمس

Pre paration Phase Before contact

يجب على كل من المدرس أو المدرب وكذا اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية عند تنفيذ هذه المرحلة :

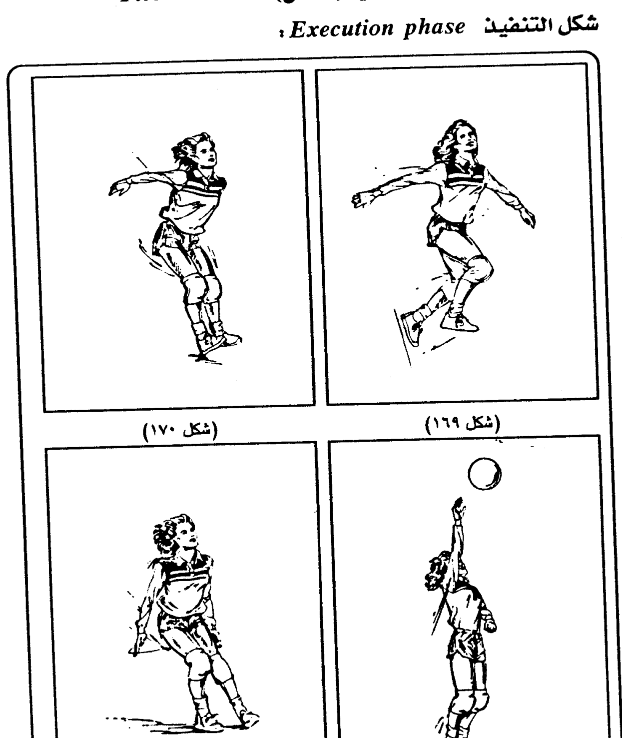
- يكون وزن الجسم للإمام، المهاجم مستعد للتحرك.
- يظل المهاجم بجوار الخط الجانبى *Side line* حتى يبدأ الاقتراب.
- يراقب المهاجم المعد، حتى يتم اعداد الكرة، ثم حينئذ يركز المهاجم على الكرة.
- المهاجم ينتظر على خط الهجوم حتى يكون الاعداد (الكرة المعدة) فى منتصف الساق بين المعد والضارب.



(شكل ١٦٨)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



(شكل ١٦٩) (شكل ١٧٠)

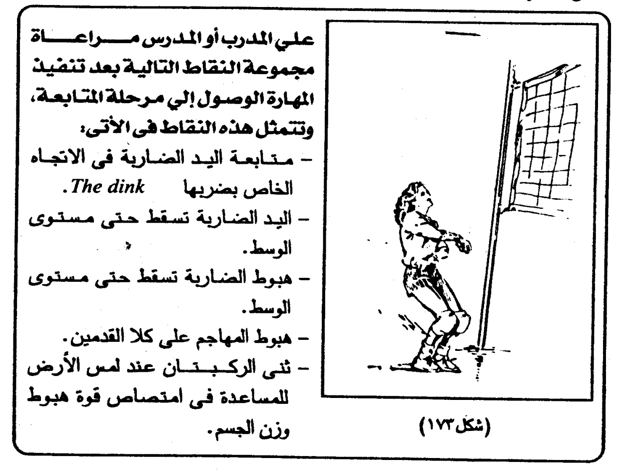
(شكل ١٧١) (شكل ١٧٢)

يجب على كل من المدرس أو المدرب وحتى اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ هذه المرحلة :

- يبدأ اللاعب المهاجم فى الاقتراب عندما يكون الإعداد فى منتصف المسافة من المعد والمهاجم.
- أخر خطوتين من الاقتراب وبعد الانتهاء منه (الاقتراب)، يجب أن يكون خطوة اليمين قرب الرجل اليسرى لاستعداد للوثب، أو إتمام ذلك كله فى خطوة وثب.
- الكعبين يكونا كبصمه *Planted* لكى توقف القوة الدافعة الأفقية.
- الوزن يتحول مقدمة القدمين، وتمرجح الذراعان للإمام وجانبا خلفا والعدد عاليا.
- لمس الكرة بالذراع وهى فى كامل امتدادها وأمام الكتف الضارية.
- لمس الكرة يكون فى منتصف الجزء السفلى لها.
- العينان على الكرة خلال اللمس.

المرحلة النهائية أو الختامية بعد اللمس *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase*:



على المدرب أو المدرس مراعاة مجموعة النقاط التالية بعد تنفيذ المهارة الوصول إلى مرحلة المتابعة، وتتمثل هذه النقاط فى الآتى:

- متابعة اليد الضارية فى الاتجاه الخاص بضربها *The dink*.
- اليد الضارية تسقط حتى مستوى الوسط.
- هبوط الضارية تسقط حتى مستوى الوسط.
- هبوط المهاجم على كلا القدمين.
- ثنى الركبتان عند لمس الأرض للمساعدة فى امتصاص قوة هبوط وزن الجسم.

(شكل ١٧٣)

كيفية تنفيذ الضرب ذو السرعة المحدوده ؟

How to Execute the off speed spike ?

يكون تنفيذ الضرب الهجومى ذو السرعة المحدودة *The off Speed spike* ، تماماً كما هو الحال فى الضرب لأسفل الـ *The dink* ، إلا أن اللمس فى الضرب المحدود السرعة *off speed* عادة ما يكون ضرب الكرة فيه بمؤخرة اليد مفتوحة، قاطعا منتصف الخلفى للكرة (نقطة التقاء الكف بالكرة هى النقطة خلف الكرة) وفى لحظة اللمس يكون رسغ اليد *Shaps* ، والإصابع تتدحرج فوق أعلى نقطة للكرة حتى تبلغ أو يحـصل الدوران لأعلى (*imparting top spin*) ، والذى بالتالى لا يجعل الكرة ويلاحظ أيضا فى هذا النوع من الضرب أن المرحلة الأخيرة أو الختامية الوزن بمتابعة الوضع أنظر الشكل هى نفسها كما فى الضرب الـ *Dink* .

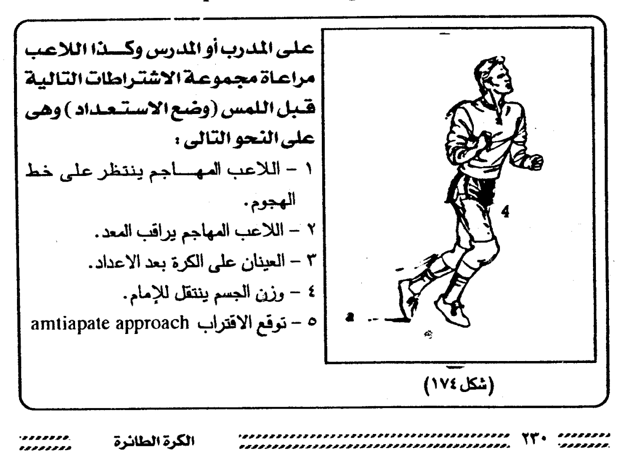
مفاتيح النجاح للضرب محدود السرعة

How to execute the off speed spike

المراحل الفنية الثلاث للضرب محدود السرعة

شكل الاستعداد ***Perparation phase***

المرحلة التمهيدية قبل اللمس *pre Contact* :



على المدرب أو المدرس وكـذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية قبل اللمس (وضع الاستعداد) وهى على النحو التالى :

١ - اللاعب المهـاجم ينتظر على خط الهجوم.

٢ - اللاعب المهاجم يراقب المعد.

٣ - العينان على الكرة بعد الاعداد.

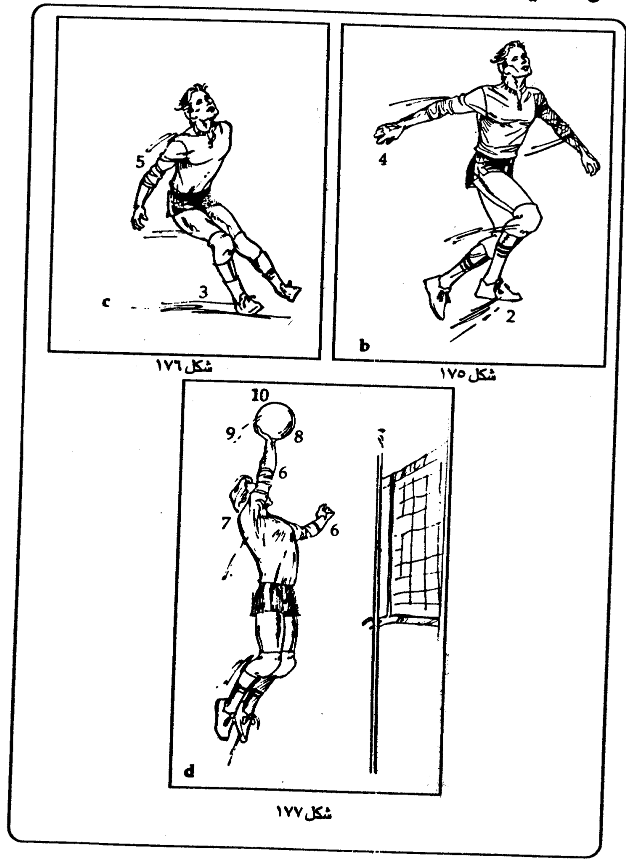
٤ - وزن الجسم ينتقل للإمام.

٥ - توقع الاقتراب amtiapate approach

(شكل ١٧٤)

The Contact المرحلة الاساسية (اللمس)

شكل التنفيذ *Execution Phase* :



شكل ١٧٦

شكل ١٧٥

شكل ١٧٧

على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية بالنسبة لهذه المرحلة :

١ – اللاعب المهاجم يبدأ الاقتراب عندما تكون الكرة فى أقصى قمة قوس طيرانها *At the peak of trajectory*.

٢ – على اللاعب المهاجم تغطيه المسافة من خط الهجوم وحتى الشبكة بواسطة خطوات عديدة (خطوات ما قبل الخطوتين الأخرتين).

٣ – أخر خطوتين تكون قدم الرجل اليمنى بجوار اليسرى أو عمل خطوة وثب.

٤ – كلا الذراعان يتمرجحان خلفا (من مستوى الوسط).

٥ – كلا الذراعان تتمرجحان للإمام.

٦ – كلا الذراعان تتمرجحان عاليا اتجاه الكرة.

٧ – لمس الكرة يكون امام الكتف الضارية.

٨ – لمس الكرة بمؤخرة كف اليد الضارية مفتوحة أولا يتبعها بقية الاصابع.

٩ – لمس الكرة فى منتصفها الخلفى.

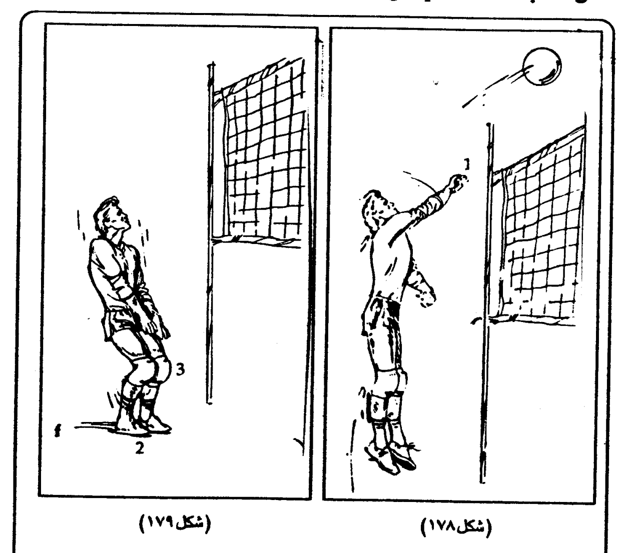
١٠ – الإصابع تتدحرج فوق قمة الكرة.

١١ – الرسغ بطريقة حركة لأسفل *Snaps* حركة طرقعه، (أو ثنيه بقوة لأسفل).

١٢ – لمس الكرة بالامتداد الكامل للذراع.

المرحلة النهائية بعد اللمس *After Contact*

شكل المتابعة *Follow Through phase* :



(شكل ١٧٩)   (شكل ١٧٨)

على المدرب والمدرس وكذا اللاعب مراعاة النقاط التالية بعد الانتهاء من تنفيذ المهارة :

١ - اليد تتابع الكرة اتجاه الهدف.

٢ - الهبوط على كلا القدمان.

٣ - ثنى الركبتان لامتصاص قوة هبوط بوزن الجسم

إستكشاف إخطاء الضرب بالسرعة المحدودة

Detecting off speed spike erroes

يعتبر التعرف على الإخطاء أو إستكشافها من الأمور الهامة لكل من المدرب والمدرس، واللاعب على حد سواء وباكتشاف المدرب لهذه الإخطاء يستطيع أن يوظف المهام المهمة من لمثل هذا النوع من الضرب عند اللاعبين، وبالنسبة للمدرس نفس الشئ فالطالب واللاعب أيضا عندما يتعرفا على أخطائها عند تنفيذ مثل هذه المهارة الهجومية، سوف تزيد ثقتهم بأنفسهم، ويستطيعوا التعامل مع كل كرة تطلب منهم ضربها بالسرعة المحدودة، فهى من المهارات الهجومية أو أحد أنواع الضرب الهجومى التى لو أحسن استخدامها لعادت على الفريق بمزيد من النقاط، وأيضا الضرب الهجومى المعروف *off speed spike* يفضل للحكم على دحرجة الضربة *Roll shot* بسبب أن اليد تتدحرج فوق قمة الكرة بحركة طرقعة للرسغ وحركة اليد تكون هامة جدا بسبب أن تعمل على إحداث دوران للكرة لأعلى وهذا بالتالى بسبب سقوط الكرة لأسفل، وفى الجدول التالى حاول المؤلف أن يصيغ مجموعة من الإخطاء الشائعة الحدوث سواء فى التدريب أو المباريات وغيرها من الاخطاء غير الشائعة، مع الإشارة إلى كيفية تصحيح مثل هذه الإخطاء فى شكل وبأسلوب مبسط السهل على كل من المدرس أو المدرب إستيعابها والاستعانة بها، أيضا يسهل على اللاعب إذا ما قرأها معالجة هذه الإخطاء وبنفسة.

الاخطاء والتصحيح فى الضرب بالسرعة المحلودة

Errors and comeation at off speed spike

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ – الكرة تذهب داخل الشبكة أثناء الضرب.	١ – يجب أن يكون لمس الكرة عندما تكون أمام الكتف الضارية، وتكون الكرة فى المسافة الواسعة التى أمامك بالضبط، حيث أن لو هذا المسافة أسفل مستوى كتف اللاعب الضارب (أسفل رأسك) فإن الكرة سوف تسقط قبل لمسها - وبالتالى فالفرصة العظمى سوف تبدأ ليكون الضرب فى الشبكة.
٢ – الكرة ليست واضحة الأمر بالنسبة لحائط الصد (للصد) .	٢ – يجب أن يكون لمس الكرة فى منتصف الجزء الخلفى السفلى، من خلال الامتداد الكامل للذراع، وأصابع اليد تتدحرج فوق قمة الكرة.
٣ – أنت (اللاعب المهاجم) يوقف الاقتراب وينتظر الكرة (الدخول مبكراً) .	٣ – لا تبدأ الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بين المهاجم (اللاعب) وبين المعد (بمعنى أخر الاقتراب بعد خروج الكرة من يد المعد) .
٤ – اللاعب المهاجم يلمس الشبكة.	٤ – هنا يجب أن يكون الاعداد على بعد (١) قدم أى حوالى ٣٠ سم من الشبكة لذلك يجب عليك أن تنفذالتوقف بمؤخرة الكعب مثل البصمه (*heel plant*) حتى تستطيع أن تحول القوة الدافعة الأفقية إلى قوة دافعة عمودية.
٥ – (اللاعب المهاجم) يقوم بضرب الكرة عاليا جداً، وهذا بالتالى يجعلها تأخذ وقتا أطول لتضرب (تنزل) الأرض.	٥ – للعلاج يكون لمسك (اللاعب) الضارب للكرة أمام كتفك الضارية ويجب أن تكون حركة رسغك *Snaps*، بطرقعه ثنى عنيفة لرسغ اليد كذلك لا تنسى دحرجة أصابعك فوق أعلى نقطة (قمة) الكرة.

قائمة مفاتيح النجاح فى الضرب (الهجومي) محدود السرعة

Off speed spike keys to success cheeklist

كما سبق الإشارة يعتبر الضرب الهجومى من أصعب المهارات فى الكرة الطائرة، وذلك من حيث طريقة الأداء، وأننا هنا نرى أن العامل الأكثر أهمية هو ذلك العامل الخاص بكيفية التنفيذ الجيد ، ألا وهو العامل الخاص بالتوقيت الأولى *Proper timing*.

أن اللاعبين المتبدئين عادة ما يبدون منزعجين بشأن تكملة هذا النوع من الهجوم، حيث نلاحظ عليهم فى بدء تعلمهم لهذا النوع من الضرب الهجومى أنهم يبدؤن فى إقترابهم مستعدين (مبكراً) أكثر من اللازم، (أو بمعنى أخر يأخذون فى الجرى والقيام بأداء خطوات الاقتراب (يدخلون) مبكراً)، وينتظرون التمريرة أو الكرة المعدة)، وبالتالى فهم يجهلون أن عليهم هؤلاء المهاجمين المبتدئين . متابعة المعد، وكذلك متابعة نقطة ارتفاع قوس طيران الكرة المعدة إلى أن تصل إلى أقصى نقطة لها، وذلك كله قبل البدء فى اتخاذ قرار الاقتراب *approach*، ومن خلال قائمة المراجعة على أهم النقاط التى يجب أن يراعيها المبتدئ فى بدء تعلمه، والتى سوف تلى هذا الكلام، إجعل المدرب أو حتى لاعب متقدم أن يراجع ما جاء فى هذه القائمة، وذلك من خلال تأديه هذا اللاعب المتقدم أو المدرب أمام لاعب مبتدئ هذه المهارة، ويقوما بمراجعتها وتطبيقها والتركيز على أهم النقاط الواردة فى هذه القائمة حتى يسهل على ذلك المبتدئ تفيذ هذه المهارة بطريقة جيدة.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Pre paration phase*

قبل اللمس (المرحلة التحضرية) *Pre contact* :

على المدرب أو المدرس مراجعة مجموعة النقاط التالية ومراعاتها عند بدء تعلم هذه المهارة خاصة مع اللاعبين المبتدئين وهى مع النحو التالي :

١ – مراعاة أن يكون وزن الجسم للإمام، المهاجم فى وضع الاستعداد لتنفيذ خطوات الاقتراب.

٢ – يظل المهاجم قرب خط الجانب *Side line* حتى يبدأ التحرك للاقتراب.

٣ – المهاجم يراقب المعد حتى تعد الكرة *Set the ball* ثم يركز على الكرة، من حيث قوس طيرانها أقصى نقطة ارتفاع لهذا القوس (قمة القوس) *Trajectory and its peak*.

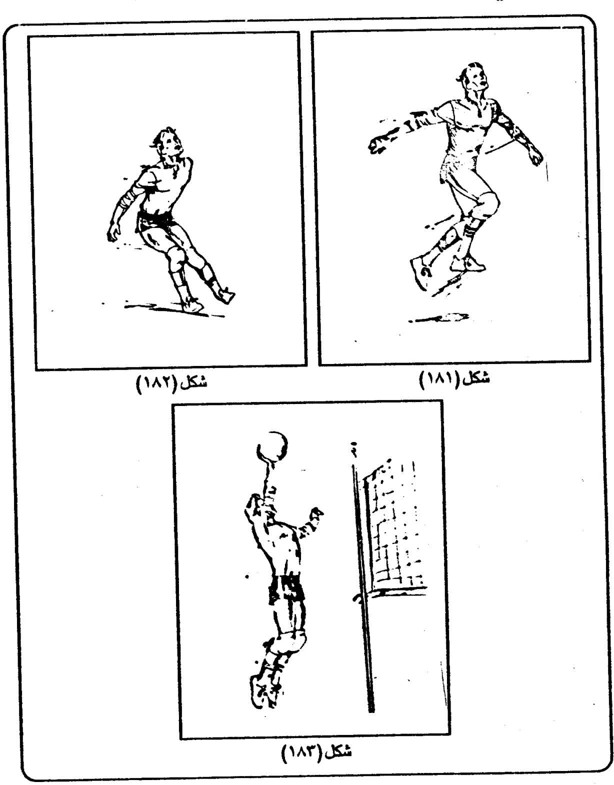
٤ – المهاجم مازال ينتظر على خط الهجوم حتى يكون الاعداد (الكرة المعدة) فى منتصف المسافة من المعد حتى المهاجم.



(شكل ١٨٠)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase* :



شكل (١٨١) شكل (١٨٢)

شكل (١٨٣)

وارتباطا بالنقطة السابقة، حيث لا يجوز الفصل بين هذه النقطة والتى تليها، على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة النقاط أو الاشتراطات التالية عند تنفيذ هذه المرحلة مرحلة اللمس (*The contact*)، حيث انها مرحلة أساسية تحقق الضربة أو تحققها، وأهم هذه النقاط ما يلى :

١ - يبدأ الاقتراب عندما يكون الاعداد فى منتصف المسافة بين المعد *Setter* وحتى المهاجم *attacker*.

٢ - فى أخر خطوتين فى الاقتراب تكونان خطوة اليمين بجوار الشمال أو (قريبة منها) والإثنان فى وضع الوثب *Jumping*.

٣ - كلا الذراعان تتمرجحان للخلف حتى ارتفاع الوسط.

٤ - الكعبين يوقفا الاندفاع من الجرى ويحولا القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية.

٥ - يتحول الوزن على مقدمة القدمين (بطن) *Balls Feet* وهذا يحدث بارتفاع الكعبين.

٦ - تمرجح الذراعان للإمام ولأعلى.

٧ - يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد *Hand Heel*.

٨ - الاصابع تتدحرج فوق قمة الكره.

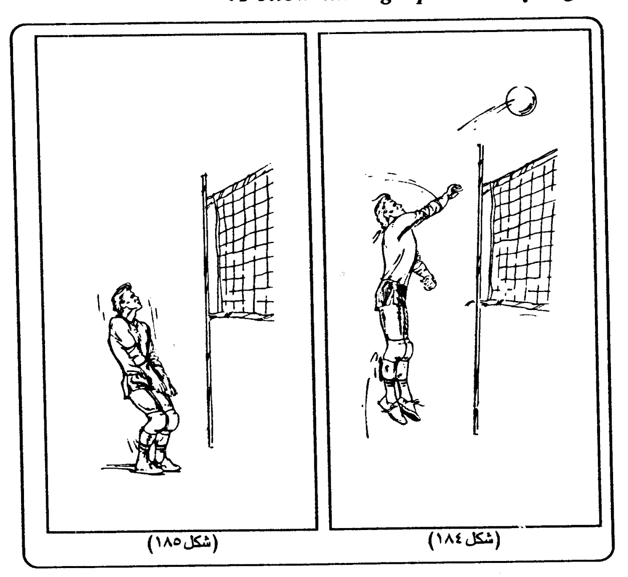
٩ - لمس الكرة يكون فى الامتداد الكامل للذراع وأمام الكتف الضارب.

١٠ - كما يكون لمس الكرة (نقطة التقاء اليد بالكرة) فى النصف السفلى الخلف لها أولا تم تتدحرج أصابع لأعلى وبالتالى يكون الشكل العام لليد أعلى نقطة الكرة.

١١ - العينان على الكرة خلال اللمس.

المرحلة الختامية (بعد إنتهاء اللمس. الضرب) *After Contact*

شكل متابعة ***Follow through phase*** **:**



(شكل ١٨٤) (شكل ١٨٥)

وحتى تكون قد أتممنا الحركة (المهارة) بنجاح يجب على كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب التأكد من مجموعة النقاط التالية، إذا أن هذه المرحلة مؤثرا جيد على نجاح الضربة، وأهم هذه النقاط هى :

١ – اليدان متتابعان الاتجاه الخاص بالضرب.

٢ – اليد الضاربة بعد إتمام الضرب تسقط فى مستوى الوسط بجوار الأخرى.

٣ – هبوط المهاجم يكون على كلتا القدمان معاً.

٤ – ثنى الركبتان قليلا عند الهبوط إلى الأرض، لامتصاص قوة هبوط وزن الجسم.

كيف تنفذ الضرب الموجه القوى (الساحق)

How to execute the hard driven spike ?

يعتبر هذا النوع من الهجوم أحد أنواع الهجوم التى سبق الإشارة لها فى هذا الفصل عند بدء حديثنا عن الهجوم، فهو النوع الثالث، ويتميز هذا النوع من الهجوم بدلاله اسمه *The hard driven spike* بأنه قوى التأثير خاصة على حائط صد المنافس (الخصم)، ونستطيع توجيه الكرة فيه الى أكثر من نقطة فى الملعب، وفى حالة تسيد اللاعبين لهذا النوع من الهجوم بمعنى آخر أن تكون لهم السيادة فى تنفيذه، يستطيعون تحقيق مزيد من النقاط خاصة إذا ما استغل أحسن استغلال.

وفى الحقيقة أن الضرب الموجه القوى (المعروف بالساحق) حيث إنه يسحق حائط الصد الذى أمامه، يشابه فى تنفيذه التنفيذ الخاص بالضرب الموجه ذو السرعة المحدودة والمعروف بـ *The off speed spike*، حتى اللمس فى هذا النوع الساحق يشابه للضرب بالسرعة المحدودة حيث يكون اللمس (نقطة التقاء الكف بالكرة) فى المنتصف الخلفى لها قاطعا إياها باستثناء أنه فى الضرب الموجه القوى *H.D.S* يكون لمس الكرة باليد مفتوحة قاطعا منتصفها الخلفى كما سبق الإشارة، مع حركة خطف (طرقعه - ثنى بقوه) لرسغ اليد (*Shaps forcibly*).

أن هذه الحركة من الرسغ (*Shaps Forcibly*) يكون عاملا هاما بالنسبة لدوران الكرة لأعلى المعروف *Topspin*، حيث بسبب ذلك جعل الكرة تسقط بسرعة على الأرض، أما بالنسبة للمتابعة فهى نفسها كما فى الضرب ذو السرعة المحدودة أنظر الشكل.

المراحل الفنية الثلاث فى الضرب الهجومى القوى الموجه

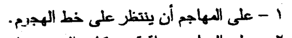
مفاتيح النجاح فى الضرب الموجه القوى

Keys to success in the hard - driven spkie

المرحلة التحضرية (مثل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Prep aration phase* :





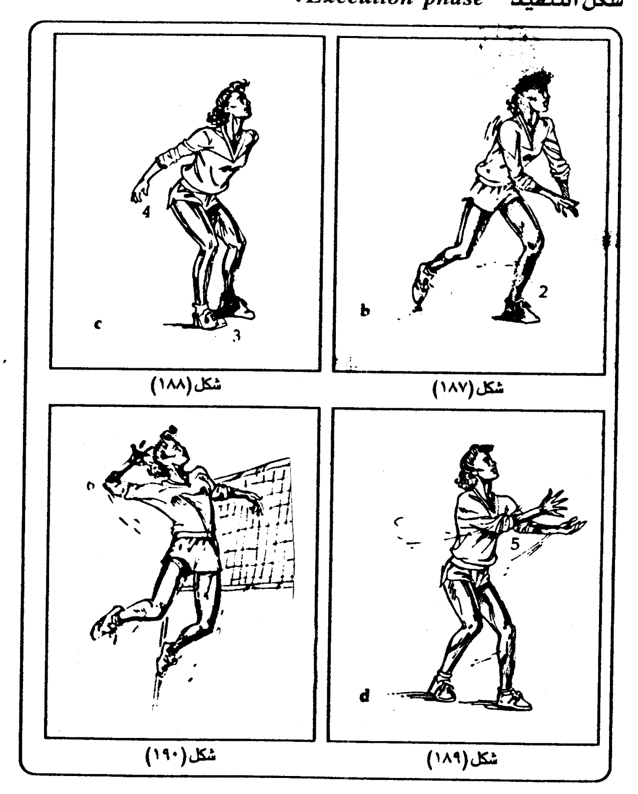
(شكل١٨٦)

يعتبر هذا النوع من الهجوم هو أكثر أنواع الهجوم شيوعا لدى لاعبى الكرة، خاصة إذا ما أخترق حائط صد الخصم، وبالتالى فهو يتميز بالإثارة من جانب المشاهدين والتى تساهم إلى حد كبير فى جعل اللاعبين إن لم يكن معظهم يستعرض فى استخدامه لهذا النوع، إلا إننا نظرا لأهمية هذا النوع فإننا نجد أن مجموعة النقاط التالية **هى أهم نقاط يجب إن يراعيها كل المدرب أو المدرس عند تعليمه للمبتدئين، وكذا للاعب المتقدم عن تنفيذه لهذا النوع، وأهم هذه النقاط يمكن حصرها فى الآتى :**

١ - على المهاجم أن ينتظر على خط الهجوم.
٢ - على المهاجم مراقبة تحركات المعد جيدا.
٣ - على المهاجم أن يجعل عينيه لا تغيب عن الكرة حتى بعد إعدادها.
٤ - على المهاجم تحويل ثقل الجسم للإمام.
٥ - توقع الاقتراب.

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (١٨٧) شكل (١٨٨)

شكل (١٨٩) شكل (١٩٠)



شكل(١٩١)

وهذه المرحلة تعتبر من أكثر المراحل أهمية والتى يجب إن يوليها معظم المدربين والمدرسين وكذا اللاعبين إهتماما خاصة، فعليها يتوقف نجاح الضربة أو إخفاقها، لذلك هناك بعض النقاط التى يجب أن تراعى عند نفيذ هذه المرحلة، وأهمها هى مجموعة النقاط التالية :

١ – يبدأ اللاعب المهاجم فى الاقتراب عنما تكون الكرة فى أقصى قمة لقوس طيرانها *Peak of its trajctory* .

٢ – يجب على اللاعب المهاجم تغطيه المسافة من مثل خط الهجوم حتى بدء تغيير الخطواتين بخطوات عديدة.

٣ – أخر خطوتين فى مجموعة خطوات الاقتراب يجب أن تكون الخطوه الأولى قصيرة والثانية طويلة وعميقة، ويتم فيها تجميع الرجل (القدم الخلفية) بجوار الرجل أو القدم الامامية لتهيئة لمرحلة الوثب.

٤ – الذراعان فى وضع الوثب تمرجحان خلفا حتى مستوى الوسط.

٥ – فى العودة من مرجحة الذراعان كلاهما يتمرجحان للإمام.

٦ – استكمالا للمرجحة كلا الراعان تستمران فى المرجحة عاليا اتجاه الكرة.

٧ – تستمر الذراع الضارب فقط فى المرجحة، ويكون لمس الكرة بهذه الذراع أمام الكتف الضارية.

٨ – لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد (مفتوحة) بمعنى آخر الاصابع منتشرة حول الكرة.

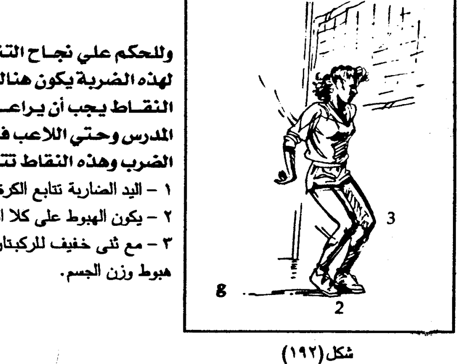
٩ – (نقطة التقاء الكف بالكرة) لمس الكرة فى المنتصف الخلفى لها.

١٠ – استخدام أو تنفيذ حركة خطف الرسغ (بقوة أو عنوه) كما لو كان (طرقعه).

١١– اثناء اللمس أيضا يكون الامتداد الكامل للذراع الضارية.

المرحلة الختامية (بعد انتهاء اللمس) *Ofter Contact*

شكل المتابعة ***Follow through phase*** **:**



شكل (١٩٢)

وللحكم على نجاح التنفيذ المهاري لهذه الضربة يكون هناك مجموعة من النقاط يجب أن يراعيها المدرب أو المدرس وحتى اللاعب فور الإنتهاء من الضرب وهذه النقاط تتمثل فى الآتى:

١ – اليد الضاربة تتابع الكرة اتجاه الهدف.

٢ – يكون الهبوط على كلا القدمان بالتساوى.

٣ – مع ثنى خفيف للركبتان لامتصاص قوة هبوط وزن الجسم.

إستكشاف إخطاء الضرب الهجومى الموجه بالقوى (الساحق)

Detecting Hard driven spike errors

فى هذا النوع من الضرب الهجومى عادة ما نلاحظ أن هناك خطئان شائعا الحدوث عند تنفيذ ذلك الضرب الهجومى الموجه بالقوى الساحق لحائط صد الخصم *The hard driven spike* .

* ويتمثل الخطأ الأول فى بداية الاقتراب مبكرا للدخول على الكرة.
* بينما الخطأ الثانى يكون فى عدم لمس الكرة بجوار الكتف الضارب.

وما يترتب على هذا الاقتراب المبكر جدا من جانب اللاعب المهاجم أو الضارب سواء لاعب متقدم أو مبتدئ أن يكون هناك نتيجتان محتملتان :

١ – كأن اللاعب المهاجم أن يقف وينتظر الاعداد *The setting* ، وهذا بالتالى يفقد اللاعب فائدة الاقتراب المبكر، حيث لا أساس ولا منفعة من هذا الاقتراب وكما هو شائع فى الملاعب والدخول مبكراً (بدرى).

٢ – فإن على اللاعب المهاجم أن يرتفع عاليا ويتقوس (أو يرجع للخلف *To back*

up لكى يلحق الكرة فى محاولة لاتمام الهجوم، وهو يجهل أن السبب فى اتخاذ جسم ذلك الشكل يكون بسبب أن إقترابه فى غير المكان الصحيح من الملعب، ولا يكتفى بذلك فقط فى النتيجة الثانية، ولكن ينتج عن ذلك إن شكل الكتف الذراع الضاربة وطريقة لمس الكرة لها يختلف وبالتالى يجلعلها تذهب خارج حدود الملعب.

ولقد حاول المؤلف هنا إستكشاف لبعض من الإخطاء الشائعة الحدوث عند تنفيذ هذا النوع من الضرب، ووضعها كاخطاء واضحة وإمتزاج الحلول الخاصة بتصحيح كل خطأ، وذلك كله فى صورة الجدول التالى مستيعينا فى ذلك ببعض الإشكال والصور التوضيحية التى تساعد على كل من المدرب والمدرس وحتى اللاعب على معرفة أخطاؤه وكيفية التصحيح وبذلك تضمن سهولة إتقان وتثبيت هذه المهارة عند إعطاء مجموعة التدريبات الخاصة بذلك.

الاخطاء والتصحيح فى الضرب الهجومى القوى الموجه

Errors and Correetion at hard driven Spike

الخطأ ⃠ *Error*	التصحيح (✔) *Correction*
١ – الكرة تتجه داخل الشبكة (تضرب الشبكة) ولا تمر. شكل(١٩٣)	١ – إيعل لمس الكرة يكون دائما أمام كتف الذراع الضاربة، والافضل والأحسن أن تكون المسافة التى أمامك (بمعنى أخر الخط الوهمى من رأسك وحتى الكرة) أمامك لان في حالة سقوط أو هبوط هذا الخط أسفل الرأس مع نزول الكتف الذراع الضاربة وضرب الكرة فإن فرص دخولها الشبكة سوف تكون أكثر.

الاخطاء والتصحيح في الضرب الهجومى الموجه Errors and Correetion at hard driven spilk

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
٢ – الوقوف المفاجئ للاقتراب (الانتهاء من الاقتراب والوقوف) وينتظر اللاعب الكرة (بمعنى الدخول مبكرا والوقوف فى انتظار الكرة).	٢ – يجب عليك الا تبدأ فى اتخاذ قرار خطوات الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بينك وبين المعد.
٣ – يقوم اللاعب المهاجم بلمس الشبكة أثناء الضرب الهجومى الموجه القوى *The hard driven spike*.	٣ – لعلاج هنا يجب أن يكون الاعداد على بعد حوالى ١ قدم (أى حوالى ٣٠سم من الشبكة) ويجب على اللاعب المهاجم) غرس الكعب القدم أولا فى الاقتراب، حتى يستطيع بالتالى تحويل القوة الدافعة الأفقية *Horizontal momentum* إلى قوة دافعة رأسية *Vertical momentum*.

شكل (١٩٤)

الخطأ Error	التصحيح (✔) Correction
٤ – الكرة تذهب خارج حدود الملعب، تمر (تعدى) من فوق خط النهاية.	٤ – يجب عليك (اللاعب المهاجم) أن يكون (لمسه) للكرة أمام الكتف الضاربة وتكون قوة خطف حركة رسغ اليد الضاربة *Wrist snaps* فوق قمة الكرة.
٥ – اللاعب المهاجم يفتقر إلى الارتفاع فى الوثب لأعلى (عموديا) *Vertical Jump* . شكل (١٩٥)	٥ – يجب عليك أن تضرب وبقوة الأرض مع تثبيت مؤخرة كعبيك *Plant heal* فى الأرض أيضا، وهذا كله بهدف تغيير أو تبديل اتجاه القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية، مع ملاحظة أن كلا الذراعان تتمرجحان لأعلى بأقصى قوة ممكنة.

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
٦ – الشبكة تهتز (بسببك) أو بواسطة اللاعب المؤدى (المهاجم) للضرب الهجومى.	٦ – يجب عليك الانتظار على خط الهجوم حتى تستطيع أن تتعرف أين سوف يكون الاعداد. أى لا تبرح مكانك وتبدأ فى اتخاذ قرار وخطوات الاقتراب قبل، الكرة تخرج من يد زميلك المعد حتى تستطيع الحكم بالتالى على اتجاهها.

شكل(١٩٦)

قائمة مفاتيح النجاح للضرب الهجومى الموجه القوي الساحق

Hard driven spiks keys to Success checklist

لنجاح الضرب الهجومى القوى المعروف باسم *The hard driven spiks* (فإن) اللاعب يحتاج إلى التركيز عى ثلاث نقاط أساسية عند الأداء.

أ - التوقيت الخاص باقترابك *Atiming of your approach.*

ب - المحافظة على الكرة فى مواجهة كتفك الضارية *Keeping the ball in front of your hitting shoulder.*

جـ - حـــركـــة خطف رسغ اليـــد بقـــوة حـــتى تعلن عن دوران الكرة إلى أعلى *Aforcible wrist snap to import to psping to the ball.*

وفى الحقيقة قد يتميز هذا النوع من الضرب بشئ من الارتباك خاصة عند بدء تعلمه أو عندما تكون الحالة البدنية للاعب على غير ما يرام، أو أن اللاعب قد وصل إلى حالة من الاجهاد البدنى والذهنى، وقبل أن يصل اللاعب إلى هذه المرحلة، مرحلة الارتباك والافتقار إلى التنفيذ الجيد الخاص بهذا النوع من الضرب، فإننا نقترح أن يتدرب اللاعب على أجزاء المهارة فردياً فى الأول ثم بعد ذلك نضعها مع الاداة (الكرة) مثلا يستطيع اللاعب أن يقترب أو بمعنى آخر يقوم بخطوات الاقتراب *The apprach*، ثم يقوم بالوثب *Jump. ing* بدون استخدام الكرة، وفى مرحلة يتقدم للضرب مثلا على كرة ثابتة أو معلقة، ثم من كرة متحركة.. الخ.

عـمـومـا نـحن نرى من الواجب على كل من المدرب أو المدرس، أن يسـتـعين بقائمة المراجعة هذه كمفاتيح للنجاح عند تنفيذ الضرب القوى الموجه *The hard driven spike*، حتى يستطيع أن يعرف أهم النقاط التى يجب أن يركز عليها فى كل من مرحلة الفنية الثلاث :

المرحلة التحضرية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Preparation*:



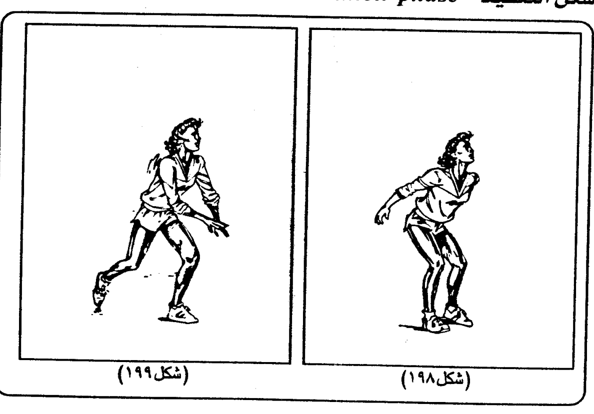
شكل(١٩٧)

يجب أن يركز كل من المدرب أو المدرس أو حتي اللاعب على مجموعة النقاط التالية عند إتخاذ وضع الاستعداد لأداء هذا النوع من الضرب.

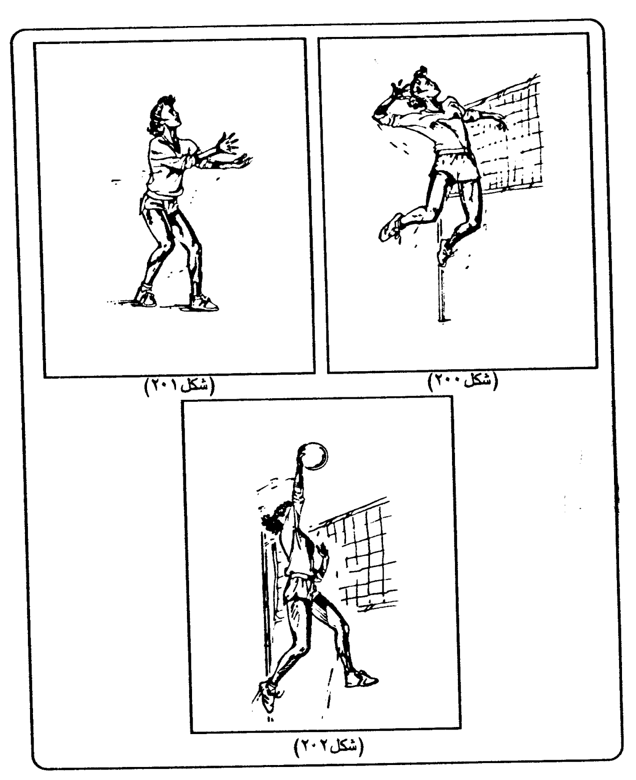
- يكون وزن الجسم اللاعب المهاجم للإمام مستعد لأداء التحرك.
- يظل المهاجم على خط الهجوم حتى بداية الاقتراب.
- على اللاعب المهاجم أن يراقب اللاعب المعد *The setter*، حتى اتمام إعداد كرة ثم يعد ذلك يركز على الكرة وقوس طيرانها.
- على المهاجم أن ينتظر على خط الهجوم حتى يكون الإعداد فى منتصف المسافة بين المعد *Stter* والمهاجم *Attacker*.

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*:



(شكل١٩٨) (شكل١٩٩)



(شكل ٢٠٠)

(شكل ٢٠١)

(شكل ٢٠٢)

وتميز هذه المرحلة بأنها من المراحل التى يجب أن يوليها المدرب أو المدرس وكذا اللاعب كثيرا من إهتماماته الشخصية حيث أن معظم الاخطاء التى يرتكبها اللاعب ترتكب فى هذه المرحلة (مرحلة لمس الكرة أثناء الضرب) فقد يترتب عليها إما ضرب صحيح يزيد من ثقة اللاعب بنفسه اللاعب بنفسه خاصة إذا ما تحقق منه

نقطة أو ضرب غير صحيح يبدأ من أول ضرب فى حائط الصد، أو الشبكة، أو حتى لمس اللاعب للشبكة... إلخ، وهذا سوف يؤثر بالتالى على ثقة اللاعب فى نفسه عند تأديته لهذه المهارة.

لذلك يجب على المدرس أو المدرب مراعاة هذه النقاط عند التدريب أو التعليم وكذا اللاعب عند التنفيذ:

١ - يبدأ الاقتراب عندما يكون الاعداد فى منتصف المسافة من المعد وحتى المهاجم.
٢ - أخذ خطوتين فى الاقتراب تكون الأولى قصيرة والثانية طويلة وعميقة يتم منها تجميع الرجل اليمنى بجوار اليسرى للوصول إلى وضع الوثب.
٣ - كلا الذراعان تتمرجحان خلفا حتى ارتفاع الوسط (وذلك عندما يتخذ اللاعب وضع الوثب).
٤ - يكون مؤخرة الكعبين مثبتين (ينغرسان) حتى توقف القوة الدافعة الافقية.
٥ - يتحول وزن الجسم على مقدمة القدمين ويكون ذلك برفع الكعبين، وتتمرجح الذراعان للإمام ولأعلى.
٦ - يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد المفتوحة بسرعة، وتتبع بواسطة حركة خطف مع ثنى الرسغ اليد بقوة وتوجيه اليد إلى أعلى قمة الكرة.
٧ - يكون لمس الكرة بعد الامتداد الكامل للذراع الضارية وأمام الكتف الضارية.
٨ - يكون لمس الكرة فى منتصفها الخلفى.
٩ - العينان لأعلى على الكرة لحظه اللمس

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase* :



(شكل ٢٠٣)

وللحكم علي دقة الأداء يجب علي كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب أن يتأكد من وجود النقاط التالية عقب الانتهاء من تنفيذ المهارة، فلابد أن :

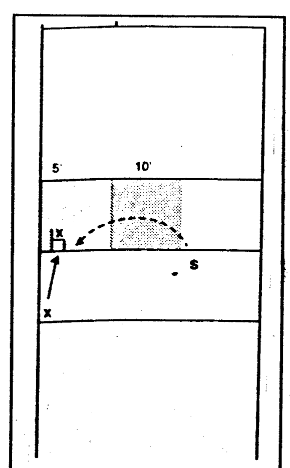
١ – اليد تتابع الكرة فى اتجاه الضرب.

٢ – الذراع واليد الضاربة تسقط إلى مستوى الوسط عقب الضرب.

٣ – المهاجم يهبط على كلا القدمان.

٤ – ثنى الركبتين اثناء الهبوط على الأرض للامتصاص قوة هبوط وزن الجسم، (على مشط القدمين ثم بطن القدم، ثم الكعبين).

تدريب رقم (٣٧) :



(شكل ٢٠٤)

تدريب علي الضرب الهجومي لاسفل بطريقة الـ *dink* اتجاه هدف

dink to target drill

- يتطلب هذا التـدريب ضـرورة تواجـد مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين.
- يبدأ اللاعب المهاجم (*X*) من على خط الهجوم للقيام بواجب الضرب من مركز (٤) لاعب أخر يمثل المعد (*S*) يقف بين مـركـزى (٢، ٣) على الشـبكة، اللاعب الثـالث والأخـيـر يقف على مـقـعـد فى الناحيـة العكسـية للضـارب (فى مـركـز (٢))، للقيام بمهمة حائط الصد.
- يرسم هدف على شكل مربع طول ضلعه (٥) أقدام أى حوالى ٢م (بمعنى ١,٥م × ١,٥م) فى الناحية الموجود بها لاعب الصد فى نصف الملعب الأخر على الأرض داخل منطقة الـ ٣م، بجوار خط الجانب أنظر الشكل.
- فى نفس الجـانب وبجـوار هذا المربع، يرسم هدف ثانى بعـرض (١٠ قـدم) أى حوالى ٣,٥م ×٣,٥م من خط الجانب يقع بين خط المنتصف ومنطقة الهجوم.
- يقوم اللاعب المعد بقذف الكرة عاليا وللخارج *high and out side* (ناحية خط الجانب).
- على اللاعب المهـاجم وأداء الاقتـراب والضـرب لأسفل *Dink spike*، ومن فـوق أيدى لاعب حائط الصد الممتداتان فوق الحافة العليا للشبكة، الواقف على المقعد.
- خلال تنفيذ هذا التدريب على هذا النوع من الضرب، يجب أن يكون الضرب على الهدفان بالتناوب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – تنفيذ (٥) خمس ضربات هجومية *dink* ، بحيث تهبط على الهدف الأول الذى على هيئة مربع أبعادة (١٠ قدم) أى حوالى (٣,٥م× ٣,٥م)، وذلك من (١٠) كرات مقذوفة.

ب – تنفيذ (٥) خمس ضربات هجومية بطريقة *dink* ، من (١٠) كرات مقذوفة بحيث تهبط على الهدف الثانى ٥ قدم، أى حوالى (١,٥م × ١,٥م).

التسجيل *Scoreing* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ –// عدد الضربات الهجومية لأسفل *dink* على الهدف الأول.

ب –// عدد الضربات الهجومية لأسفل *dink* على الهدف الثانى.

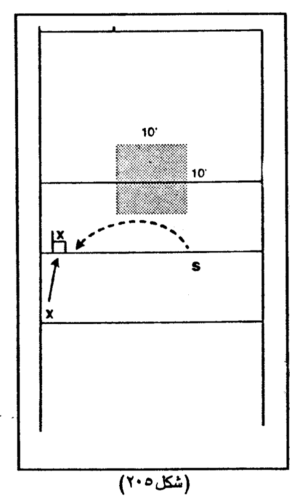
تدريب رقم (٣٨) :

تدريب الضرب الهجومي بالسرعة المحدودة فى منتصف الملعب

Off specd spike to center drill

– هذا التدريب يبدو فى تنفيذه، كما جاء فى التدريب السابق تقريبا، ولكن فى هذا التدريب يكون الهدف واحد، وعلى هيئة مربع إبعاده ١٠ قدم أى حوالى (٣,٥م × ٣,٥م)، وعلى بعد ٥ أقدام (أى حوالى ١,٥م) من الشبكة، أنظر الشكل (٢).

– مكان بدء رسم الهدف يكون على بعد ١٠ قدم أى حوالى ٣,٥م من على خط الجانب.



(شكل ٢٠٥)

- اضرب ضرب هجومى ذو السرعة المحدودة *off speed spike* من فـوق أيدى حائط الصد اتجاه داخل الهدف.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن اتباع الآتى :

أ - تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية بـ *off speed spike* ، وذلك من (١٥) كـرة مقذوفة من المعد.

التسجيل *Score* :

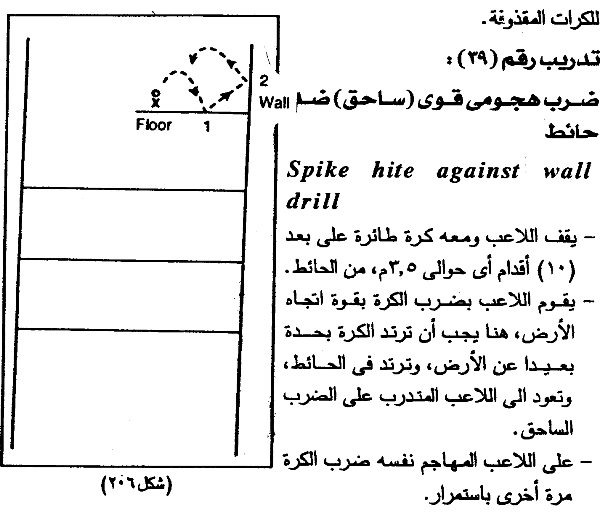
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد الضربات الناجحة بطريقة *off speed dink* من العـدد الكلى للكرات المقذوفة.

تدريب رقم (٣٩) :

ضـرب هجـومى قـوى (سـاحق) ضـد حائط

Spike hite against wall drill



(شكل٢٠٦)

- يقف اللاعب ومعه كرة طائرة على بعد (١٠) أقدام أى حوالى ٣,٥م، من الحائط.
- يقـوم اللاعب بضـرب الكرة بقـوة اتجاه الأرض، هنا يجب أن ترتد الكرة بحـدة بعـيـدا عن الأرض، وترتد فى الحـائط، وتعود الى اللاعب المتدرب على الضرب الساحق.
- على اللاعب المهاجم نفسه ضرب الكرة مرة أخرى باستمرار.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– حاول تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون ضربة ساحق جاد بتركيز شديد.

التسجيل *Score* :

احسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد الضربات الساحقة الناجحة المرتدة بقوة من الأرض للحائط بالنسبة للعدد الكلى.

تدريب رقم (٤٠) :

تدريب الضرب الهجومى القوى (الساحق) مع التوجيه الضرب الموجه) *Spike hit for direction* :

– يتم تنفيذ هذا التدريب مع وجود مساعد، على النحو التالى.

– يبدأ اللاعب الضارب (المهاجم) من على خط الهجوم وقرب خط الجانب (*X*) من مركز (٤)، واللاعب المساعد هو المعد (*S*) الذى يقف فى مركز (٣) قرب الشبكة.

– يرسم هدفان على شكل مربعان فى ركنى نصف الملعب الأخر فى الناحية العكسية بالنسبة للضارب، بحيث يكون ابعاد المربع الواحد ١٠ × ١٠ قدم أى حوالى (٣,٥م × ٣,٥م).

(شكل ٢٠٧)

– يقوم اللاعب المهاجم (الضارب) بتمرير الكرة عاليا *high pass* اتجاه اللاعب المعد *setter*، وعلى هذا اللاعب أن يقوم باعدادها مرة أخرى الى الضارب.

– بدون وثب على المهاجم أن يقوم بضرب الكرة ضرب ساحق قوى لتمر من فوق الشبكة إلى أحد المربعين.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٥) ضربات من (١٠) كرات معدة تهبط فى منطقة الهدف الأيسر الخلفى.

ب - محاولة تنفيذ (٥) ضربات من (١٠) كرات معدة تهبط فى منطقة الهدف الأيمن الخلفى.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// عدد ضربات التى هبطت على الهدف الأيمن الخلفى.

// عدد ضربات التى هبطت على الهدف الأيسر الخلفى.

تدريب رقم (٤١) :

تدريب الاقتراب والقذف

Approach and throw drill

- يتم تنفيذ هذا التدريب مع وجود مساعد الذى يقف فى الناحية العكسية (فى أحد نصفى الملعب).
- يبدأ اللاعب المهاجم (الضارب) من على خط الهجوم وقرب خط الجانب من مركز (٤)، وهو حاملا الكرة، فى الجرى.
- فجأه على اللاعب التوقف، الوثب، ثم يرمى الكرة أو يقذف الكرة بقوة من فوق الحافة العليا للشبكة مستخدما فى ذلك كلا اليدان من فوق الرأس.
- أثناء هبوط الكرة وأمام الكتف الضاربة يقوم اللاعب المهاجم (الضارب) بمحاولة ضرب الكرة إلى الثلث الثانى أو الثلث الثالث من الملعب.

(شكل ٢٠٨)

– يتناوب اللاعب المساعد فى الجهة العكسية استلام الكرة ويعيدها إليك.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– محاولة تنفيذ (١٠) ضربات هجومية قوية ناجحة من (١٥) كرة مقذوفة.

التسجيل *Socre* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد مرات الضرب الناجح بالنسبة للعدد الكلى من الكرات المقذوفة.

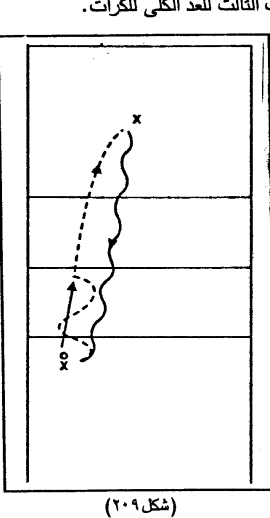
// سجل عدد مرات الضرب الناجح فى الثلث الثانى بالنسبة للعد الكلى للكرات.

// سجل عدد مرات الضرب الناجح فى الثلث الثالث للعد الكلى للكرات.

تدريب رقم (٤٢) :

تدريب الارتداد والضرب

Bounce and spike drill



(شكل٢٠٩)

– يتم تنفيذ هذا التدريب فى وجود لاعب مساعد فى الجهة العكسية من اتجاه الضرب.

– يقوم اللاعب المهاجم (الضارب) من على خط الهجوم وقرب خط الجانب من مركز (٤) وهو حاملا الكرة فى الجرى ولاقتراب رمى الكرة بكلتا اليدين اتجاه الأرض، ثم بارتدادها عاليا يقوم بالوثب لأعلى، يضرب الكرة المرتدة، لتعبر فوق الشبكة، بحيث تهبط الكرة داخل حدود الملعب العكسى.

– اللاعب (المساعد) فى الناحية العكسية يقوم باستلام الكرات المضروبة، ويدحرجها لتعود مرة أخرى إلى اللاعب الضارب)

ويستمر التدريب هكذا.

أهاف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- تنفيذ (١٠) ضربات جيدة ناجحة، من عدد (١٥) كرة مرتدة.

التسجيل *Score* :

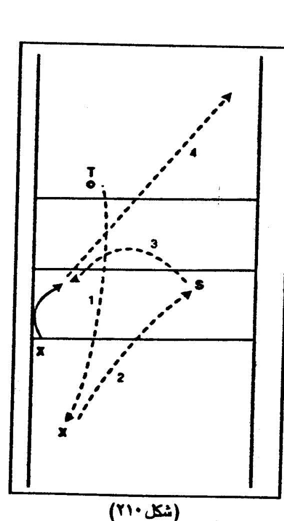
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد الضربات الناجحة المضروبة بقوة والمرتدة من الأرض بالنسبة للعد الكلى.

تدريب رقم (٤٢) :

تدريب الضرب من الاعداد

Spiking from a set drill



(شكل ٢١٠)

- يتم تنفيذ هذا التدريب فى وجود مجموعة من أربع (٤) لاعبين، حيث يقف القاذف فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الـ ٣م (خط الهجوم).
- فى لناحية العكسية (المقابلة) يقف الممرر *passer*، المعد *Seher*، والمهاجم *Arracker*، ويتم العمل وفق الآتى :
- على اللاعب القائم بقذف الكرات (*T*)، أن يقوم بقذف الكرة بقوة لتمر من فوق الشبكة اتجاه اللاعب المستمر *Receive* الذى يكون واقفاً فى المنطقة الخلفية من نصف اللعب الأخر.
- على المستلم أن يقوم باستمرار بتمرير الكرة مستخدما مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* وتوجيهها إلى المعد.

– على اللاعب المعد أن يعد الكرة عاليا وللخارج *High pass and out side* اتجاه المهاجم الذى عليه أن يضربها لتمر فوق الشبكة.
– من الممكن الاستعانة بأحد المساعدين لاستلام الكرة المضروبة وإعطائها للقاذف.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى ضربات ناجحة مضروبة بقوة من (١٠) جيدا.

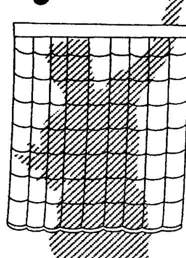
التسجيل *Score* :

// عدد الكرات المضروبة من المهاجم بقوة وناجحة.

// عدد الكرات المعدة بنجاح بالنسبة لعدد الكلى للكرات المقذوفة.

// عدد الكرات المستلمة بنجاح بالنسبة العدد الكلى للكرات المقذوفة.

١١ الفصل الحادى عشر



المهارات المركبة
Combination Skills
أربع مهارات مركبة
Four skills combination
تدريبات على أربع مهارات مركبة
Four Skills Combination

المهارات المركبة *Combination Skills*

• مزج (خلط) أربع مهارات مركبة *Four skills combination* :

الان وبعد أن تعلم وأتقن اللاعب من خلال مجموعة التدريبات المقترحة السابقة مهارة الضرب الهجومى، وبعد التأكد من ذلك من جانب المدرب أو المدرس، فإننا نرى الآن أن اللاعب أصبح مستعدا لكى تركب أو تمزج الثلاث مهارات المتتالية والمشتملة على (التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*، الاعداد *Setting*، الهجوم *Attacking* أن الغرض الاساسى من اتقان هذا التتالى يكون فى الحقيقة التمهيد للفريق الخصم أو الفريق المنافس للقيام بالهجوم، أو بالارسال، على فريقك وداخل هجومك الخططى الخاص، هنا يأتى دور استخدام وتنفيذ هذا التتالى من خلال مزج أو خلط أو تركيب مجموعة المهارات الأربع السابقة، للوقوف فى مواجهة هجوم الخصم.

ويفضل أن تترجم هذه المحادثة التى نحن بصددها بين المهارات الأربع السابقة، بمجرد استلام استلام فريقك لإرسال خصمك، إذ يجب عليك إستلامها *Recereving* وتمريرها عاليا مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً *its farearm pass* إلى لاعب الاعداد فى فريقك *Setter*، والذى على الأخير أن يعدها بطريقة جيدة تضمن من خلالها وضع الكرة فى مكان معين خاص بالهجوم.

وفى هذا الصدد يجدر بنا الإشارة إلى أن هناك العديد من أنماط أو الانواع الخاصة بالاعداد والتى فى العادة يمكن تصنيفها حسب مكانها *placement*، وكذا ارتفاعها *height* وعلى كل حال فيما يختص بالاغراض الخاصة بالخطوة الأولى، فإنها تشتمل أو تتركب من مزج الثلاث أجزاء المتتالية، ولكنها يستخدم فيها، الاعداد العالى وللخارج *Use only high, out-side set*.

ولكن يبقى السؤال الذى يتعلق بهذا الجزء والمتمثل فى.

لماذا تكون الأربع مهارات المركبة هامة ؟

إن الأهمية الإساسية لدمج أو مزج هذه المهارات الأربع تتمثل فى أن يكون (فريقك) قادراً على استلام إرسال الخصم أو الفريق المنافس، شرط أن يتم ذلك بسرعة وبكفاءة عالية وفى لحظة مناسبة حتى يتسنى لهذا الفريق المستلم أن يغير

موقفه من الدفاع إلى الهجوم. وفى حالة كون الفريق غير قادر على هذا التحويل أو التغيير من خلال طريقة الاستقبال الخاصة به، هنا سوف نجد مثل هذا الفريق مجبراً على الكرة خاصة تلك الكرات الطائشة *Free Ball* (والغير مسيطر عليها والتى بدون اتجاه)، ولو جاز لنا الاصطلاح)، إلى ملعب الخصم أو الفريق المنافس، فهذه الكرة الحرة أو الطائشة، نرى أنها قد عادت فوق الشبكة بكيفية مختلفة عن أسلوب الهجوم المتبع، وبالتالى تصبح كرة سهلة على الخصم (الفريق المنافس) إستقبالها.

إن الفريق الذى فى استطاعه أن يدرك أن الافضلية الدائمة سوف تكون له، لابد أن يعى أن هذه الافضلية لا تتحقق إلا من خلال تمريرة ممتازة *Excellent faream pass* يتم فيها استقبال الكرة وتكمل فى صورة إعداد جيد *Goods etting*، تكون محصلة التحويل أو التغيير إلى طابع هجومى مميز خاص لها

$$\text{Excllent foream pass + Good attack} \xrightarrow{\text{Transition}} \text{Good setting}$$

إن الفريق الذى يجبر باستمرار على إعادة الكرات إلى منافسهم، دائما ما يجد نفسه ملزم بأن يكون فى موقف دفاعى على طول الخط.

تدريبات على المهارات الأربع المركبة

Four Skill combination

رقم (٤٤) :

الإرسال، التمرير من أسفل عداد الهجوم

Serve, Forearm pass, set and attack drill

شكل (٢١١)

يحتاج تنفيذ هذا التدريب مجموعة من اللاعبين، عددهم أربع، يتم تصنيفهم وفقا للآتى، لاعب واحد *X* للإرسال، يؤدى الإرسال (من داخل منطقة الإرسال الملغاه) أو من على خط الإرسال فى مرحلة متقدمة، على الجانب العكسى (فى نصف الملعب الآخر) يقف لاعب المستلم *Receiver* فى المركز الخلفى الأيسر (*L.B*)، عند مركز (٥)، وداخل منطقة الهجوم قرب الشبكة وعلى بعد (٥ قدم) أى حوالى على بعد من ١,٥ م إلى ٢م أو بين مركز (٢، ٣) يقف اللاعب المعد (*S*)، وفى مركز (٤) وقرب خط الجانب وعلى خط (الـ ٣) يقف المهاجم (الضارب).

- يبدأ التدريب بأداء الإرسال من أسفل أمامى من اللاعب المرسل، اتجاه اللاعب المستلم، الذى عليه أن يقوم بتمرير الكرة إلى المعد مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً.
- على اللاعب المعد أن يقوم بأعداد الكرة على ارتفاع لا يقل عن ٦ أقدام أى حوالى (١,٥ إلى ٢سم) ويعبد بمقدار (١ ق أى حوالى ٣٠سم من خط الجانب الأيسر للمهاجم
- على المهاجم أن يقوم بضرب الكرة لتمر من فوق الشبكة مستخدما فى ذلك أى نوع من أنواع الضرب يتميز بشدته.

أهداف ناجحة Success Goals :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (١٢) إرسال قانوى ناجح من عدد (١٥) إرسال.

ب – محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات من أسفل باليدين معاً صحيحة من (١٢) تمريره.

جـ – محاولة تنفيذ (٨) كرات معدة جيدة من (١٠) اعدادات.

د – محاولة تنفيذ (٥) ضربات ناجحة من (٨) ضربات.

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ –// عدد الإرسالات من أسفل الناجحة *SuccessFul serves*.

ب –// عدد التمريرات من أسفل باليدين *Successful forearm pass* .

جـ –// عدد الكرات المعدة بنجاح *Successful set*.

د –// عدد الضربات الهجومية التى تمت بنجاح *Successful attack*.

تدريب رقم (٤٥):

تدريب على الارسال، والتمرير من أسفل باليدين معاً، الاعداد خلفاً، والهجوم *Serve, Forearm pass, Back set and attack drill.*

- يشابه هذا التدريب فى تشكيله وتكوينه لمجموعة اللاعبين، التدريب السابق، مع اختلاف التنفيذ.

- حيث يذهب الإرسال إلى اللاعب المستلم *Receiver* الذى يقف المركز الخلفى الايمن (*B.R*) مركز (١)، أيضا على المعد أن يقوم بالاعداد لكن هذه المرة، يتم الاعداد خلفا فوق الرأس *Over head Back set*، على

شكل (٢١٢)

ارتفاع (٥) أقدام، (أى حوالى (١,٥ إلى ٢م) من فوق الشبكة إلى المهاجم.
- على الأخير (المهاجم) أن خط الهجوم بجوار الخط الجانبى الايمن.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :
أ - محاولة تنفيذ (١٢) إرسال قانونى ناجح من (١٥) إرسال.
ب - محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات من أسفل باليدين معاً صحيحة من (١٢) تمريرة.
جـ - محاولة تنفيذ (٨) كرات معدة جيدة من (١٠) إعدادات.
د - محاولة تنفيذ (٥) ضربات ناجحة من (٨) ضربات.

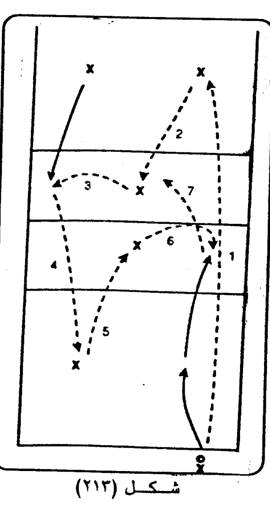
التسجيل *Socore* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :
أ -// عدد الإرسالات من أسفل الناجحة *Successful serces*.
ب -// عدد التمريرات من أسفل باليدين معاً *Successful forearm pass*.
جـ -// عدد الكرات المعدة بنجاح *Successful set*.
د -// عدد الضربات الهجومية بنجاح *Successful attack*.

تدريب رقم (٤٦) :

تدريب ثلاثة (٣) صفر (٣) ثلاثة باستمرار *Continuous three on three Drill*

- قسم الفريق (أو الفصل) إلى أى عدد، بحيث يشكل كل ثلاثة لاعبين فريق، يقف الفصل أو (الفريق) المكون من فرق على هيئة قطارات بحيث تقف هذه القطارات خلف خط الإرسال (خط النهاية) وذلك فى أحد نصف الملعب، مع كل فريق كرة طائرة واحدة.



شكل (٢١٣)

– الفريق الأخر مكون من ثلاث لاعبين فى الناحية العكسية (نصف الملعب الأخر) وبدون كرة.

– الفريق الأول (من داخل منطقة الإرسال الملغاه) أو على خط الإرسال يقوم اللاعب الأول فيه بأداء الإرسال من أسفل أمامى، اتجاه الفريق الأخر الذى عليه الاستلام الإرسال وتمرير الكرة من أسفل باليدين معاً إلى المعد الذى عليه إعدادها، للاعب المهاجم.

– يعتبر الفريق فائزاً إذا حقق أكبر نقاط فى هذا السباق (اللعب المستمر (*Rally*).

– الفريق المهزوم هو الفريق التى خسر وعليه العودة إلى خط النهاية (خط الإرسال الأن).

– على الفريق الذى بجواره (القطار الثانى للاعبين) عليه إتمام الإرسالات الثلاث ويستكمل اللعب.

– الغرض من هذا التدريب أن تجعله فى صورة مباراة فى الجانب الأخر من الملعب، وأن يظل بهـا ثلاث لاعـبين طول الوقت لعـمل المهـارات الأربع الاسـتـقـبـال *receivering*، التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*، الاعداد *Setting*، المهـجوم (الضرب) (*Spike*) *Atiack*، وإن يظل ذلك أطول وقت ممكن قــدر المستطاع من خلال الفوز المستمر للعب.

– عند استقبال الإرسال يلاحظ ضرورة أنه يجب على الفريق استكمال التركيبات الثلاث، تمريرات إعداد هجوم بالنسبة لهذا اللعب المستمر (الرالى *Rally*)، بمعنى أو كشرط من شروط التدريب، لكن هذا لا يمنع ربما ترجع الكرة تعود بأقل عدد من هذه الضربات الثلاث، حيث لا يوجد ضرب هجومى قوى، ولكن المسموح بالضرب *dink* من على خط الهجوم.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

– الفريق الأول هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط قبل الآخر.

التسجيل *Score*:

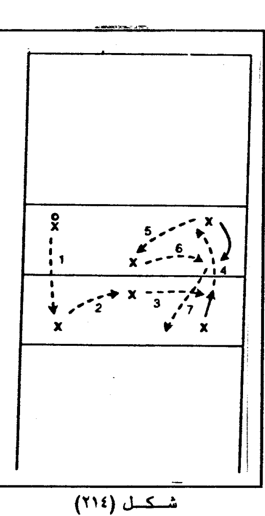
إحسب وسجل وفقاً للآتى:

–// عدد نقاط التى يحققها الفريق.

تدريب رقم (٤٧) :

مباراة الضرب هجومي لاسفل من على خط الهجوم

Attack line dink Game


شـكـل (٢١٤)

- لتنفيذ هذا التدريب، على المدرب أن يشكل فريقين، الفريق الواحد يتكون من ثلاث لاعبين، كل فريق فى أحد نصفى الملعب (تحدد حدود ملعب الفريق، بأنها منطقة الهجوم فقط).
- تبدأ المباراة بين الفريقين ومن على خط الهجوم مع التأكيد بأنها هى حدود الملعب النهائية.
- على الفريق المستلم والمستقبل من خلال مزج أو خلط للثلاث المهارات الخاصة، والمتمثلة فى التمرير *Forearm passe*، الإرسال *servring*، الضرب *dink*.
- الفريق الذى يحقق أكبر عدد من النقاط (باستخدام قانون اللعب) هو الفريق الفائز لهذا السباق *Rally*.
- بينما الفريق الذى خسر هذه المباراه السريعة (السباق السريع *Rally*)، يبدأ المباراة أو الرالى *Rally* من الأول، مع زيادة مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head Passe* زيادة على مهاراته

أهدافة ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- إجعل هناك إتفاق بين الفريقين عى عدد النقاط التى يحصل عليها أحد الفريقين لكى يحقق الفوز.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

-// عدد نقاط التى حققها الفريق الفائز.

تدريب رقم (٤٨) :

مباراة فى الثلث الأول من الملعب

One third Court Game

- قسم الملعب طوليا إلى ثلاث أجزاء رئيسية الثلث الأول، الثلث الثانى، ثم الثلث الثالث، إجعل هناك أربع لاعبين فى كل ثلث.
- كون فريقين متنافسين شرط أن يكون كل فريق مكون من لاعبان، بمعنى أخر لاعبان ضد لاعبان (٢×٢).
- حدود الملعب هى الحدود الطولية لكل ثلث.
- يبدأ اللعب بأداء الإرسال من على خط الإرسال (الثلث الأول) (أنظر الشكل (٥)، وتلعب مباراة قانونية باستثناء شرط حدود الملعب.

شكل (٢١٥)

- يستمر اللعب من خلال استخدام مجموعة المهارات الأربع المركبة فى صورة سباق *Rally* حتى ارتكاب خطأ.
- يحسب للفريق نقطة عند الفوز، ونقطتان (كمكافأة) عند استخدام التركيبة المستمرة *Four skill combination*، نقطة واحدة للعب المستمر (*Rally*).

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- من الفريق الأول الذى يكسب مجموعة النقاط المتفق عليها.

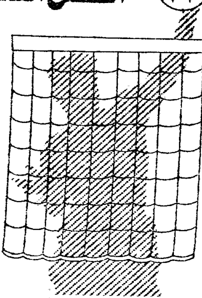
التسجيل *Socreing* :

إحسب وسجل وفقاً للأتى :

- // عدد النقاط التى حققها الفريق الفائز.

* يمكن أن تحسب العدد الإجمالى للنقطة الواحدة، العدد الإجمالى لنقطتان.

(١٢) الفصل الثانى عشر



التمرير الدفاعى العميق

Dig or Digging

المراحل الفنية للتمرير الدفاعى العميق (مفاتيح النجاح)

استكشاف الأخطاء وتصحيحها فى التمرير الدفاعى العميق

تدريبات على التمرير الدفاعى العميق *Dig Drills*

التمرير الدفاعى العميق *Dig or Dig pass*

التمرير من أسفل العميق، المعروف باسم *dig pass*، ويمثل المهمة الاساسية لدفاع الفريق فإننا نستطيع أن نطلق عليه التمرير الدفاعى العميق *dig pass*، الذى هو فى حقيقة الأمر ماهو إلا عبارة عن استقبال لهجوم الخصم مع النزول بالركبتين من خلال ثنيهما أقصى ما يمكن من ثنى، كما أن هذا النوع من التمرير الدفاعى العميق يمكن اللاعب أن يؤديه باستخدام يده واحدة، أو يستخدم كلا اليدان، وعلى كل حال فإن اللاعب يستطيع أن يستخدم يد واحدة فقط فى الحالات الطارئة القصوى والضرورية.

بينما عندما نقوم باستخدام التمرير الدفاعى العميق بكلتا اليدين، فإن ذلك يزيد من ضبط وتحكم الكرة وكذا القدرة على توجيه الكره إلى المكان أو الموضع الذى يرغبه اللاعب.

ومما لاشك فيه أن مهارة التمرير الدفاعى العميق *digging* تعتمد على العديد من العناصر لانجاحها ولكن العنصر الرئيسى والضرورى لنجاح التمرير الدفاعى العميق، هو كيف يكون فى استطاعه لاعب أو فى أى مركز الكره طائرة أن يقرأ هجوم الخصم، حتى يستطيع بالتالى أن يحصل أو يحقق لك *Clives* (المطلوب)، والذى يتعلق بكيفية تحديد اتجاه الضرب القادم عليك سواء ضرب لاسفل *dink*، والضرب القوى الموجه الساحق والمعروف *Ahard driven spike*، والأخير كما هو معروف تذهب فيه الكرة سريعة جدا، إذا أنها تستغرق أقل من نصف ثانية لكى تضرب الأرض.

ويجب علينا أن نستغل مجموعة المؤشرات السابقة لكى يتصحح الوضع الدفاعى وأيضا لكى يستطيع اللاعب المدافع أو المستقبل أن يكون فى إستقبال الكرة عند قيام اللاعب الضارب بالهجوم، إذ أنه فى العادة لا يوجد وقت كافى للتحرك بعد أن تكون الكره قد ضربت، بمعنى آخر يأخذ اللاعب الوضع الدفاعى المناسب (وضع الدفاع العميق قبل ضرب الكره هجوميا).

ولكن السؤال الذى يطرح نفسه.

لماذا التمرير الدفاعى العميق لهم

Why id the dig importan?

والتمرير الدفاعى العميق يعتبر هو المهارة الوحيدة الناجحة التى نستطيع من خلال استعمالها أو استخدامها فى استلام أى هجوم، صحيح أن بعض اللاعبون إن لم يكن معظمهم يستخدم بعض من مهارات الكرة الأخرى خاصة فى المواقف الطارئه، ولكن سوف يكون ذلك بنجاح محدود.

ويتميز التمرير الدفاعى العميق الجيد *good digging* بأنه من المهارات المثيرة المظهر أو الهيئة فى المباراة، وهذا التالى يضفى عليها صفة أخرى إلا وهى جديه الأداء خاصة أمام الكرات القويه والقريبة من الأرض ومنعها قبل ملامسة الأرض، وهذا يعطى إحترام أكثر للاعب المؤدى لها بصفة خاصة، والقدرة على استئناف اللعب بصفة عامة.

كما أننا نستطيع بجانب ما سبق ذكره أن نضيف تمايز أخر لمهارة التمرير الدفاعى العميق والقوى وهو المقدرة على إحباط القوى الكاملة *Power full* للضاربين وجعلها بلا فائدة، وباستمرار هذه الحالة من الاحباط لدى مجموعة مهاجمى الخصم خاصة إذا ما كان الضرب الموجه القوى يقابله فى الناحية الأخرى تمرير دفاع عميق قوى، نرى بأن على هولاء الضاربين أن يغيروا من إستراتيجتهم الهجومية، وبالطبع هذا التالى يؤدى إلى حدوث الإخطاء بواسطة هؤلاء المهاجمين.

كيف ينفذ التمرير الدفاعى العميق ؟

How to execute the dig?

إن طريقه أداء التمرير الدفاعى العميق (من أسفل مستوى الكتف) فى الكره الطائرة تكون مشابه إلى حد ما لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*، والاختلاف الرئيسى بينهما هو أن التمرير من أسفل اليدين معاً يكون لدى اللاعب الوقت الكافى للتحرك، واتخاذ الجسم للوضع السليم للعب الكرة، بعكس التمرير الدفاعى العميق *The dig pass*، إذ يجب على اللاعب أن تكون سرعة رد فعله عالية ويستجيب للعب الكرة، وعليه فإننا نلاحظ أن يجب أن تلعب الكرة خلال وقت قصير وتغير من إستراتيجية وضع الجسم بما يتفق واستراتيجية خروج أو توجيه الكرة المضروبه أو أى كرة هجومية ساقطة أو *Placement*.

وعندما يؤدى اللاعب التمرير الدفاعى العميق يجب أن يسمح بسقوط الكره لأسفل قدر الامكان أو المستطاع، وهذا لايتأتى إلا بالثنى الكامل للركبتين، وهذا

بالتالى يزيد من الوقت الذى يجب على اللاعب فيه لعب الكرة، كما يسمح له خلال هذه القوة القصيرة بالتفكير فى استراتيجية لعبها وتوجيهها.

ولا يكتفى بذلك فقط عند تنفيذ طريقة أداء هذا النوع من التمرير، ولكن بالتالى يجب ضرورة التنوية إلى عمل الذراعين (الثلث الأول من الساعد) الذى يجب أن يستغل كوسائد *As Cushion*، هذا بالتالى يؤدى إلى امتصاص قوة الكرة الناتجة من الضرب، خاصة الضرب القوى الموجه *The hard drive spike*، وتوجيهها إلى أقرب نقطة فى منتصف الملعب، وهذا بالتالى يجعل هذه الكرة أسهل اللاعب المعد *The setter* أن يلعبها.

وفى طريقة التمرير الدفاعى العميق *The Digging* يجب أن تكون هناك حركة *Flick your wrists* (حركة غرف من الرسغين)، أن ثنيهما لاسفل ثم لاعلى فجأه، مع مد المرفقين لحظة لمس الكرة للتحكم فى ارتفاعها، وهذا بالتالى يجعل الكرة دائما تكون فى نصف ملعب وقرب أو على الشبكة.

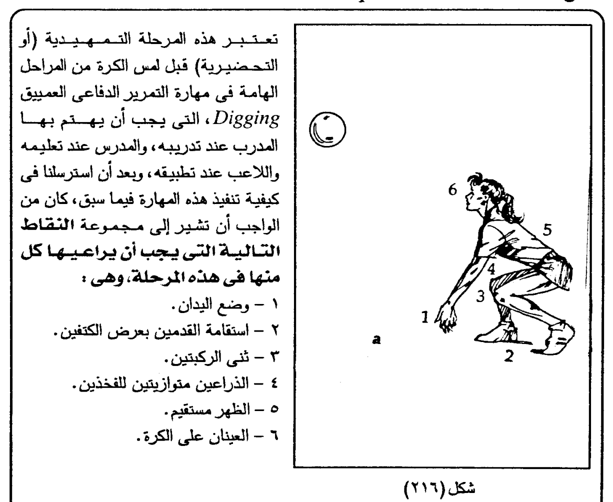
وبعد إتقان مهارة التمرير الدفاعى العميق والتأكد من ذلك يجب العمل على ضرورة مزج مثل هذه المهارة لتكون مصاحبه مع مجموعة مهارات دفاعية أخرى كما هو الحال فى مهارة الانبطاح *Sprwal* الذى هو عباره عن الإمتداد أو الانبساط الكامل للجسم مع وجود أحد الركبتين مثنيه على الأرض وفرد الرجل الأخرى والتى سوف نتناولها فى خطوة لاحقه.

مفاتيح النجاح للتمرير الدفاعى العميق *Keys to success dig*

المراحل الفنية الثلاث للتمرير الدفاعى العميق

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation* :



شكل (٢١٦)

تعتبر هذه المرحلة التمهيدية (أو التحضيرية) قبل لمس الكرة من المراحل الهامة فى مهارة التمرير الدفاعى العمييق *Digging*، التى يجب أن يهتم بها المدرب عند تدريبه، والمدرس عند تعليمه واللاعب عند تطبيقه، وبعد أن استرسلنا فى كيفية تنفيذ هذه المهارة فيما سبق، كان من الواجب أن تشير إلى مجموعة **النقاط التالية التى يجب أن يراعيها كل منها فى هذه المرحلة، وهى :**

١ – وضع اليدان.

٢ – استقامة القدمين بعرض الكتفين.

٣ – ثنى الركبتين.

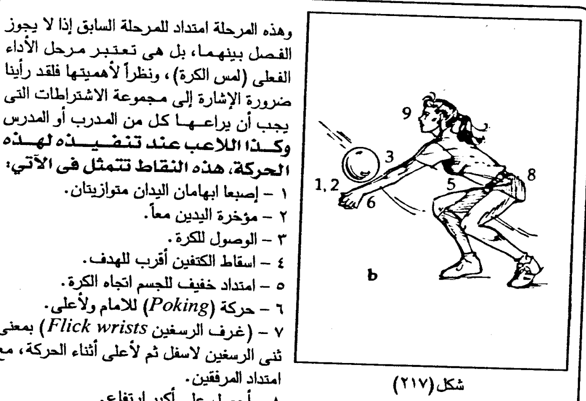
٤ – الذراعين متوازيتين للفخذين.

٥ – الظهر مستقيم.

٦ – العينان على الكرة.

المرحلة الاساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٢١٧)

وهذه المرحلة امتداد للمرحلة السابق إذا لا يجوز الفصل بينهما، بل هي تعتبر مرحل الأداء الفعلي (لمس الكرة)، ونظراً لأهميتها فلقد رأينا ضرورة الإشارة إلى مجموعة الاشتراطات التي يجب أن يراعيها كل من المدرب أو المدرس **وكذا اللاعب عند تنفيذه لهذه الحركة، هذه النقاط تتمثل في الآتي:**

١ – إصبعا ابهامان اليدان متوازيتان.
٢ – مؤخرة اليدين معاً.
٣ – الوصول للكرة.
٤ – اسقاط الكتفين أقرب للهدف.
٥ – امتداد خفيف للجسم اتجاه الكرة.
٦ – حركة (*Poking*) للامام ولأعلى.
٧ – (غرف الرسغين *Flick wrists*) بمعنى ثني الرسغين لاسفل ثم لأعلى أثناء الحركة، مع امتداد المرفقين.
٨ – أحصل على أكبر ارتفاع.
٩ – حركة المقعدة للإمام.
١٠ – راقب لمس الكرة للذراعين.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase* :



شكل (٢١٨)

وللحكم على نجاح هذه المهارة *The dig pass* يجب أن يكون الوضع النهائى للجسم مشابهاً إلى حد كبير للوضع مثل تنفيذ المهارة، **لذلك يجب على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب ضرورة التأكد من مجموعة النقاط التالية بالنسبة لهذه المرحلة (بعد الانتهاء من لمس الكرة).**

١ - الذراعان على شكل مصطبه *Plot form* اتجاه الهدف.

٢ - الذراعان لا تتعدان مستوى الكتفان.

٣ - تحويل ثقل الجسم للإمام.

٤ - العينان تتابعان الكرة اتجاه الهدف.

إستكشاف إخطاء التمرير الدفاعي العميق *Detecting dig error's*

تعتبر مهارة التمرير الدفاعى العميق *Digging pass* من المهارات الصعبة التنفيذ، حيث يتخذ الجسم وضع صعب، يكاد يقترب من الأرض، ولذلك فإن إحتمال حدوث الإخطاء أمر وارد، ويرجع أساساً الى اتخاذ اللاعب للوضع الضعيف أو الغير صحيح، كما هو الحال فى لاعبى دفاع الملعب الخلفى، أيضا تحرك لاعب الدفاع العميق وطريقة تحركه له قدر كبيرا فى حدوث الإخطاء، إذ يجب أن يبدأ اللاعب تحركه من قرب الخطوط الجانبيه أو من على أو قرب نهاية الحد النهائى للملعب (خط الإرسال)، لذا يجب أن يتحرك اللاعب من هذه الأماكن وأيضا من وضع الجسم السليم للتمرير **الدفاعى العميق** فإن هذا سوف يعين اللاعب على التحرك إلى داخل منتصف الملعب، وذلك عندما يحاول تنفيذ أحد مهام التمرير الدفاعى العميق

وهو استلام الكرات المضروبة بقوة أو منع الكره من ملامسة الأرض، وهذا سوف تكون محصلته مساعدة اللاعب فى الحفاظ على الكرة أمامه (اللاعب) وفى ملعبه.

ولقد حاول المؤلف هنا إستنباط أو إستكشاف، مجموعة من الإخطاء التى يمكن أن يرتكبها اللاعب ووضعها فى جدول وأمام كل خطأ طريقة التصحيح وذلك فى اسلوب سهل مبسط تساعد كل من المدرب عند تدريبه والمدرس عند تعليمه، واللاعب عند التنفيذ، وذلك فى صور الجدول التالى :

الاخطاء والتصحيح فى الدفاع العميق
Error and correction at dig

الخطأ *Error* ⃠	التصحيح (✔) *Correction*
١ - الكرة تذهب باستقامة لأعلى فوق الرأس أو خلف. شكل (٢١٩)	١ - على اللاعب أن يحاول أن يوقف حركة ذراعيه وذلك باستخدام حركة (*Poking action*) أثناء الحركة، كما عليه أن يدع الكرة تسقط حتى مستوى الوسط تقريب أو أقل قبل اللمس.

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
٢ – تكون الكرة منخفضة وسريعة لحظة تركها الذراع.	٢ – يعمل اللاعب على ثنى ركبتيه، والمحافظة على استقامة الظهر، وذلك اثناء التحرك تحت الكرة، (وللتأكد على اللاعب أن يلمس الأرض بيده، حتى تضمن إنك وصلت للوضع المنخفض).
٣ – لا يقوم اللاعب بتحريك وزن الجسم اتجاه الهدف المقصود.	٣ – راجع وتأكد من أن وزنك للإمام وعلى قدميك الإمامية، الجسم بصفة عامة مائل للإمام.
٤ – الكرة لا تذهب عاليا (على ارتفاع ٢ إلى ٣ قدم أى حوالى من ٦م إلى ٩م) فوق الشبكة واتجاه منتصف الملعب.	٤ – لكى تذهب الكرة عاليا على اللاعب أن يحرك رسغيه بحركة غرف *Flick*، مع وجود ثنى خفيف للمرفق وفردهما فجأة أثناء اللمس.
٥ – الكرة تظل فى جانبا اللاعب بالنسبة للشبكة (أى الكرة لا تزال بملعب اللاعب ولا تمر من فوق الشبكة).	٥ – أثناء أو لحظة اللمس، ضرورة التأكيد على حركة الغرف *Flick* أو ثنى الرسغين.
٦ – الكرة تضرب ذراعى اللاعب المدافع، وتستمر فى نفس الاتجاه التى سوف تذهب إليه سابقا، بمعنى الذى ذهبت إليه فى المرة السابقة (عدم القدرة على التحكم فى الاتجاه). شكل (٢٢٠)	٦ – على اللاعب أن يسقط أن كتفيه قريبه من الهدف، لكى تغير زاوية المصطبة *Plat form angl e*، حتى نستطيع أن توجه الهدف.

تدريبات الدفاع العميق *Dig drills*

تدريب رقم (٤٩)

تدريب حامى (حار)

Pepper drill

- فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم ناحية مركز (٤) يقف الاعب (*B*)، الذى عليه القيام بأداء التمرير الدفاعى العميق، وفى مواجهة اللاعب (*A*) الذى عليه قذف الكرات (مساعد).
- يقوم اللاعب (*A*) بقذف الكرة لنفسه لأعلى (أو لنفسها لاعبه)، ويضربها هجوميا اتجاه اللاعب (*B*)، الذى عليه أن يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق للكرة المضروبة *digging the spike ball*، ليعيدها إلى اللاعبى (*A*).
- فور عودة الكرة إلى اللاعب (*A*) عليه أن يقوم باعداد *Setting* اتجاه اللاعب (*B*).
- على اللاعب (*B*) أن يقوم بضرب الكرة المعدة من (*A*) بقوة لتعود مرة أخرى إلى اللاعب (*A*) الذى عليه القيام بعمل لتمرير دفاعى عميق *dig pass*.
- ويستمر التدريب هكذا ولا يقف.

شكل (٢٢١)

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفذ (٥) خمس تمريرات دفاع عميق فى تتالى لا يوقف.

التسجيل *Score* :

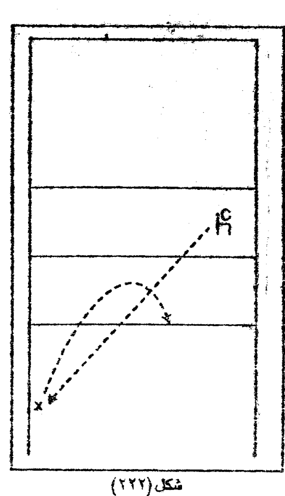
إحسب وسجل وفقا للآتى :

- إحسب عدد مرات التمرير العميق الناجحة.

تدريب رقم (٥٠)

تدريب التمرير الدفاعي العميق من المكان الخلفي الأيسر للملعب أو مركز (٥)

Digging left back drill



شكل (٢٢٢)

- في أحد نصفي الملعب يقف اللاعب المؤدي للتمرير الدفاعي العميق في الجانب الأيسر الخلفي (*B.L*) أو مركز (٥)، الذي يبعد حوالي (٢٠ قدم) (أي حوالي ٦م من الشبكة)، مع ملاحظة إعطاء ظهره لخط الجانب.
- المساعد في الجهة العكسية من الملعب (في نصف الملعب الآخر واقف على صندوق أو مقعد (قانوني) في المركز الأيسر الإمامي (*FL*) في مركز (٤) على الشبكة.
- يقوم اللاعب المساعد الواقف على مقعد برمي الكرة لنفسه ثم يضربها هجومية اتجه اللاعب (المدافع في المركز (*LB*) الخلفي الأيسر مركز (٥).
- فورا على اللاعب في هذا المركز القيام بأداء التمرير الدفاعي العميق للكرة حتى تصبح على ارتفاع ٢ – ٣م قدم أي حوالي (من ٦ سم إلى ٩ سم تقريبا) من قمة الشبكة واتجاه منتصف الملعب.

أهداف ناجحة *Success Goal's* :

لكي يحقق هذا التدريب أهاه بنجاح يحسن إتباع الآتي :

- محاولة تنفيذ (٦) ست تمريرات دفاعية عميقة ناجحة من (١٠) كرات مضروبة بقوة.

التسجيل *Score* :

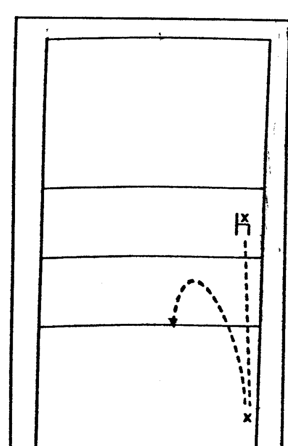
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

-// عدد التمريرات الدفاعية العميقة.

تدريب رقم (٥١) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق من المنطقة (الجزء) الخلفى لاعبه. مركز (١)

Digging right back drill (P.7)



شكل (٢٢٣)

- نفس التدريب السابق، من حيث وجود لاعبان أحدهما ضارب من فوق مقعد والاخر مدافع، مع ملاحظة أن اللاعب المدافع يقف هذه المرة فى المنطقة الخلفية اليمنى أو الجزء الخلفى الايمن (مركز (١) جاعلاً ظهره أيضا جهة الخط الجانبى أنظر الشكل ( ).
- يقوم اللاعب المساعد الواقف على المقعد برمى الكرة بنفسه ثم يضربها هجومية اتجاه اللاعب المدافع فى المنطقة الخلفية اليمنى ناحية مركز (١).
- فورا على اللاعب فى هذه المنطقة القيام تنفيذ الواجب الدفاعى من خلال أداء التمرير الدفاعى العميق لكرة حتى تصبح على ارتفاع من ٢ - ٣ قدم (زى حوالى من ٦ سم إلى ٩ سم) تقريبا من قمة الشبكة واتجاه منتصف الملعب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٦) ست تمريرات دفاعية عميق ناجحة من (١٠) كرات مضروبة.

التسجيل *Scoring* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

-// عدد التمريرات الدفاعية العميقة الناجحة.

تدريب رقم (٥٢) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق بشخصين

Two person digging Drill

- لكى تنفذ هذا التدريب فإن تحتاج ثلاث لاعبين على الأقل، بحيث يقف لاعب مهاجم فوق مقعد أو منضدة فى مركز (٤) فى أحد نصفى الملعب ليقوم بالضرب.
- لاعبان الدفاع العميق الأخران أحداهما فى الجانب الخلفى الأيسر (*LB*)، مركز (٥) متخذا وضع البدء، واللاعب الأخر فى منتصف الخلفى *C.B* مركز (٦) ولكن قرب خط الإرسال أو النهاية.
- يقوم اللاعب المهاجم من فوق المقعد بقذف الكرة لنفسه ثم يضربها هجوميا من اللاعبان المدفعى (*L.B*)، (*C.B*).

شكل (٢٢٤)

- يتحرك أى من اللاعبان الأقرب للكرة، مع ملاحظة أن اللاعب المدافع والأقرب للشبكة هو الذى دائما ما يعبرا ويتقاطع مع اللاعب المدافع البعيد عن الشبكة، وذلك فى حالة إذا ما تحرك كلاهما للقيام بالدفاع العميق أنظر الشكل

أهداف ناجحة *Success Goal's* :

- محاولة تنفيذ خمس (٥) تمريرات دفاعية عميقة كاملة لكل لاعب (*L.B*)، (*C.B*) وذلك من (١٠) محاولات ضرب هجومى من الناحية العكسية.

التسجيل ***Socreing*** **:**

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد التمريرات العميقة لكلا اللاعبان.

مفاتيح النجاح للتمرير الدفاعى العميق *Dig keys to success*

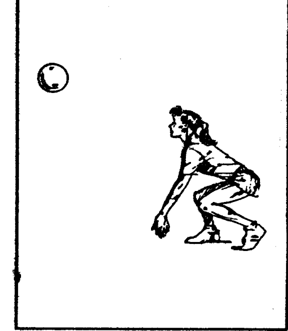
قائمة مراجعة *Checklist*

إن النجاح فى مهارة التمرير الدفاعى العميق والذى يطلق عليه *Dig pss* أو *digging* يعتمد فى المقام الأول على قدرتك أو قدرة اللاعب المدافع فى قراءة هجوم المنافس (الضارب)، وبالطبع هذا لا يتأتى إلا من خلال بعض النصائح التى تساعد على اكتمال هذه المهارة عند تنفيذها على الوجه الاكمل، فمثلا يجب على اللاعب المدافع أن يكون تركيزه على مرحلة اقتراب المهاجم المضاد، كما عليه أن يحدد أو يتنبأ بتحديد مكان أو مركز اللاعب المعد الذى سوف يتعامل مع هذا المهاجم، فلا يكتفى بذلك بل على المدافع أن ينظر ويركز على وضع الكتفين بالنسبة للضارب وكذا طريقة مرجحة الذراع... الخ، إن بملاحظة مثل هذه النقاط التى تعد أمور هامة بالنسبة للمدافع وجمعها، سوف يستطيع أن يريح اللاعب المدافع، وبالتالى تستطيع أن تقرر أنسب مكان أو موضع بالنسبة لجميع اللاعبين المدافعين.

أن استخدام مجموعة الملاحظات التى سوف ترد هنا والتى تتعلق بكل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث، لسوف تريح المدرب وكذا المدرس وأيضا اللاعب حتى نستطيع فيما بعد أن تقرر مجموعة التدريبات المتميزة والجيدة التى يحتاجها مثل هؤلاء المدافعين.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

وضع الاستعداد *Preparation phase* :



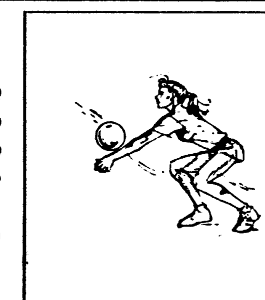
شكل (٢٢٥)

فى هذا الوضع على المدرب والمدرس وكذا اللاعب، التأكد من مراجعة هذه النقاط :

- وضع القدمان فى وضع مريح وبعرض الكتفين.
- الركبتان تكونان منثيتان والكرة تلعب من الوضع المنخفض.
- سرعة الاستجابة اتجاه الكرة وذلك بالوصول إليها فى أقصر وقت مع اهتمام بوضع الذراعين كمصطبة *Plat form* حتى تستطيع مواجهة الهدف.

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) The contact

شكل التنفيذ Execution phase :



شكل (٢٢٦)

وهى مرحلة مكملة للمرحلة السابقة، بل أكثر أهمية فهى مرحلة الأداء الفعلى **لذلك يجب علي المدرب عند التدريب والمدرس عند التدريس أو التعليم واللاعب عند التطبيق ضرورة ملاحظات ومراقبة النقاط التالية :**

- إستلام الكرة بعيدا عن الجسم (جسم المدافع).
- الوضع المنخفض، وتسطح الذراعان، تعمل كوسائد لامتصاص قوة ضرب الكرة أثناء استقبالها.
- تحويل وزن الجسم للإمام.
- توجيه الدائم للكرة يكون عاليا وإلى منتصف الملعب.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After contact*

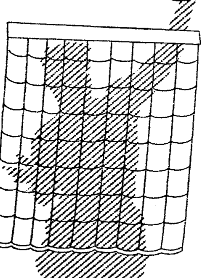
شكل المتابعة *Follow Through phase* :

شكل (٢٢٧)

وبانتهاء مرحلة التنفيذ والوصول إلى مرحلة المتابعة، وهى مرحلة تعنى بعد لمس الكرة ومغادرتها اتجاه الهدف، إلا أنها هامة للحكم على نجاح الأداء المهارى للمهارة، **لذلك يجب على المدرب والمدرس وكذا اللاعب ملاحظة ومراقبة النقاط التالية بعد الانتهاء من اللمس والتأكيد على الآتى :**

- الذراعان تظل أسفل مستوى الكتفان.
- تحويل الوزن للإمام.
- العينان تتابع الكرة.
- توقع لأى موقف مفاجئ.

١٣ الفصل الثالث عشر



المهارات المركبة

Combination Skills

خمس مهارات مركبة

Five skill combination

تدريبات الخمس مهارات مركبة

Five skill combination

مزج (خلط) خمس مهارات\ *Five skill Combination*

والآن وبعد أن تعلم اللاعب وتدرب على مزج أربع ضربات (مهارات)؛ وتأكد من ذلك من جانب المدرب أو المدرس حيث أصبح فى المستطاع استلام الكرة *Recerving the ball*، وتمريرها عاليا باستخدام *Forearm pass*، إلى لاعب الاعداد ليعدها *Setting*، للضارب ليضربها *To spike it*، كما سبق الإشارة إلى ذلك حيث استخدمت مهارة التمرير من اسفل باليدين معاً فى اللمسة الأولى، فإننا نرى أن لازما علينا أن نقوم بتدريب هذا اللاعب على كيفية التغيير أو التحويل من الدفاع إلى الهجوم باستخدام التمرير الدفاعى العميق *dig* كالمسة أولى، إن تنفيذ مثل هذا التغيير أو التحويل لسوف يكون أحد الأمور الهامة بالنسبة للمباراة، فالفريق الذى لا يستطيع أن يتحول من الدفاع إلى الهجوم بنجاح لسوف يجد صعوبة فى كسب النقاط أو يصبح فريق خارج المنافسة.

والسؤال الذى يطرح نفسه باستمرار لماذا يكون مثل هذا المزج لخمس مهارات مهما ؟

Why is his five skill combination important ?

لو لم يستطيع الفريق المدافع إسترجاع أو معاودة هجوم الخصم بواسطة الدخول معه فى هجوم مضاد فإن مثل هذا الفريق سوف يجبر دائما وباستمرار فى عودة كرات غير ثابتة (أو بدون اتجاه) (أو طائشة) *Free ball* إلى الخصم، وبالتالى أن مثل هذه الكرات فى حالة عودتها إلى الخصم سوف تكون كرات سهلة يلجأ من خلالها إلى الهجوم مرة أخرى، وبالتالى فإن مثل هذا الفريق سوف يجد نفسه مجبرا لأن يكون فى موقف دفاعى باستمرار.

تدريبات على مزج (خلط) خمس مهارات
Five skill combinations drills

تدريب رقم (٥٣) :

تدريب علي مزج الإرسال، التمرير من أسفل باليدين معاً الاعداد، الهجوم، التمرير الدفاعى العميق
Serve, Forearm pass, set, atlack, and dig drill

- فى مجموعة مكونة من (٥) خمسة لاعبين، إجعل فى أحد نصفى الملعب لاعب للإرسال *Server*، لاعب تمرير على الدفاع العميق *digger* ومهاجم فى الناحية العكسية.
- يقوم المرسل بإرسال الكرة مستخدما فى ذلك الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serves*، اتجاه اللاعب الممرر *Passer* الذى يتواجد فى الناحية اليسرى الخلفية (*LB*) ناحية مركز (٥) من نصف الملعب (الذى به المهاجم).

شكل(٢٢٨)

- يقوم الممر *Passer* أو المستلم (*receivers*) مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*، موجها الكرة إلى المعد.
- على اللاعب المعد *Setter* (*S*) الواقف قرب الشبكة بين مركزى (٢، ٣) عليه إلا يتحرك أكثر من خطوه واحدة، وعلى الاخير إعداد الكرة عاليا، على ارتفاع حوالى ٦ قدم أى حوالى ٢٤٠ سم (١,٨٥ إلى ٢م) فوق الشبكة) على الأقل، وللخارج *Out side set* اتجاه المهاجم الذى يكون على خط الهجوم فى الناحية اليسرى مركز (٤)، وقرب الخط الجانبى الأيسر.

- على المهاجم (X) أن يقوم بضرب الكرة فوق الشبكة اتجاه المنطقة الخلفية اليسرى من ملعب الخصم كان مركزة (٥).
- على اللاعب المدافع *digger* الواقف فى المنطقة الخلفية اليسرى (LB) مركز (٥) أن يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق لهذه الكرة المضروبة بحيث ترتفع الكرة من (٢ - ٣ قدم) أى حوالى من (٧٠ إلى ١٠٠سم) بالنسبة للحافة العليا للشبكة وإلى منتصف ملعبه.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (١٢) إرسال قانونى من (١٥) إرسال.

ب - محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً من (١٢) تمريرة.

جـ - محاولة تنفيذ (٨) إعدادات ناجحة جيدة من (١٠) إعدادات.

د - محاولة تنفيذ (٦) ضربات قانونية من (٨) ضربات.

هـ - محاولة تنفيذ (٤) تمرير دفاعى عميق من (٦) دفاعات عميقة.

التسجيل *Socre* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ -// عدد الإرسالات الناجحة التى أدت بطريقة قانونية.

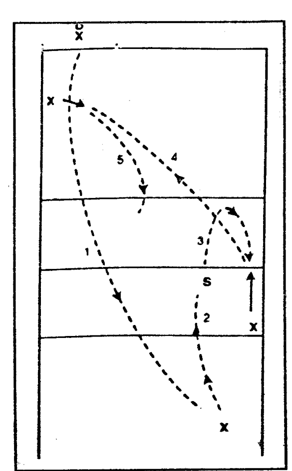
ب -// عدد تمريرات التمرير من أسفل باليدين معاً.

جـ -// عدد الاعدادات الجيدة.

د -// عدد الضربات الناجحة.

هـ -// عدد التمريرات الدفاعية العميقة.

تدريب رقم (٥٤) :



شكل (٢٢٩)

تدريب على مزج التمرير من أسفل باليدين معاً، إعداد خلفا، هجوم، تمرير دفاعى عميق

Serve, forearm Pass , back set, attack and dig drill:

– يتم تنفيذ هذا التدريب كالتدريب السابق تماما، مع إتباع الإرشادات التالية.

اللاعب الممرر *Passer* يتواجد فى المركز الايمن الخلفى (*RB*) مركز (١)) يقوم المرسل بأداء الإرسال من أسفل أمامى بطريقة سهلة اتجاه اللاعب مركز (١) فى الناحية العكسية، ثم يقوم هذا اللاعب باستلام الإرسال مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً، و توجيه الكره إلى اللاعب المعد (*S*) على الشبكة الذى يقف بين مركزى (٢،٣).

– على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرة إعداد خلفى فوق الرأس *Over head back set*، على ارتفاع لا يقل عن ٥ أقدام أى حوالى ١،٥م إلى ٢م فوق الحافة العليا للشبكة.

– يتقدم المهاجم الواقف على خط الـ (٣م) وقرب خط الجانب الجانبى الايمن ليقوم بضرب الكرة ضرب هجومى، اتجاه اللاعب الدفاع العميق *digger*، الواقف فى المركز (الخلفى الايمن) (*RB*) فى مركز (١) فى الناحية العكسية.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (١٢) إرسالات قانونية من (١٥) إرسال.

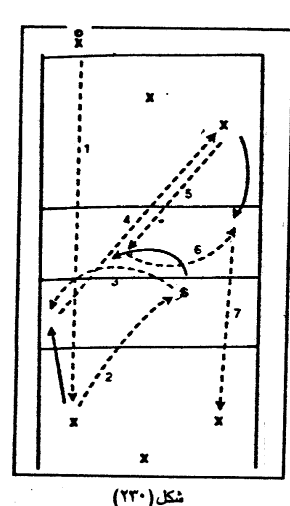
ب – محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً.

جـ - محاولة تنفيذ (٨) اعدادات ناجحة جيدة من (١٠) تمريرات.
د - محاولة تنفيذ (٦) ضربات قانونية من (٨) اعدادات.
هـ - محاولة تنفيذ (٤) تمريرات دفاعية عميقة من (٦) دفاعات.

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

أ -// عدد الإرسالات الناجحة.
ب -// عدد التمريرات باليدين من أسفل.
جـ -// عدد الاعدادات الناجحة.
د -// عدد الضربات الهجومية.
هـ -// عدد التمريرات العميقة.



شكل (٢٣٠)

تدريب رقم (٥٥) :

تدريب معد واحد ٣، ٣ One setter, three on three drill :

- يحتاج هذا التدريب عند تنفيذه إلى ضرورة تواجد ثلاث لاعبين على جانب من جانبى الملعب أو فى كل نصف ملعب، بحيث يكون مهاجم لاعب مرسل *Server*، لاعب دفاع عميق *digger*، ومهاجم *Attacker*.
- اللاعب السابع هو (المعد) *Setter* وهو لاعب مشترك لكلا الفريقين يتناوب العمل على جانبى الشبكة بعد المرور من تحتها (أو اسفلها)، معتمدا فى ذلك على مكان أو موضع الكرة.
- نبدأ المباراة برميه الإرسال، ويستمر اللعب بصفة عامة كسباق *Rallied* (تذهب فيه الكرة وتعود من فوق الشبكة)، شرط أن يكون ذلك طبقا لقواعد اللعبه.

- تبدأ المباراة برميه الإرسال اتجاه اللاعب المدافع فى مركز (٥) الذى عليه استلام الإرسال مستخدما التمرير من أسفل باليدين وتوجيه الكرة إلى اللاعب المعد (S) على الشبكة بين (٢، ٣) ، فى تلك اللحظة على اللاعب المعد ألا يتحرك أكثر من خطوه واحدة ويتقدم لاعداد الكرة عالية وللخارج بجوار خط الجانب للمهاجم.
- المهاجم هو ذلك اللاعب الذى استلم الإرسال عليه التقدم والقيام بضرب هجومى اتجاه اللاعب المدافع بالنصف الملعب الآخر فى مركز (٥).
- على اللاعب المدافع القيام بتنفيذ تمرير دفاعى عميق للكرة بحيث ترتفع عاليا من ٢ : ٣ قدم أى حوالى ٨٠ إلى ١٢٠ سم على الشبكة.
- فى هذا الحالة على اللاعب المعد أن يمر من تحت الشبكة ليقوم باعداد هذه الكرة لضربها من مركز (٤) اتجاه اللاعب.

مركز المدافع الذى قام بعمل دفاع عميق.

- يلاحظ فى هذا التدريب أنه وباستمرار على اللاعب المعد أن يتخذ لنفسه مركزاً فى اليمين بالنسبة للمنتصف الامامى للشبكة، حيث دائما ما يكون بين (٢، ٣)، ويغير مكانه باستمرار على جانبى الشبكة حسب المكان الذى سوف تلعب فيه الكرة (يعنى يمر من تحتها).
- يقوم المعد وباستمرار باعداد الكرات للضاربين على كلا الجانبى حتى يزيد من عبء الواقع على المدافعين *Diggers* ويجبرهم على استخدام التمرير الدفاعى اليمين.
- الفريق الذى يفوز بهذا السباق *This rally* هو الفريق الذى سجل أكبر نقاط.
- الفريق الذى يهزم فى هذا الـ *Rally* يقوم بالإرسال التالى.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا الدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- كن الفريق الذى يحصل على النقاط المقررة قب الفريق الأخر.

التسجيل *Score* :

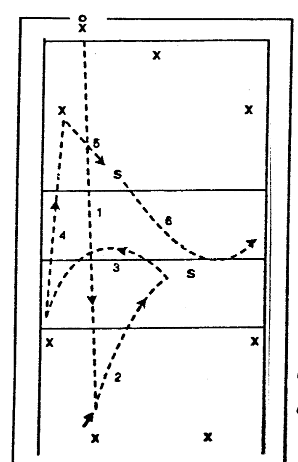
إحسب وسجل وفقا للآتى :

// سجل عدد نقاط التى حققها الفريق.

تدريب رقم (٥٦):

تدريب لاعبى الاستقبال، والدفاع العميق

Digger's and receivers drill



شكل (٢٣١)

- لتنفيذ هذا التدريب، يجب على المدرب تقسيم الفريق إلى فريقين، بحيث يتكون كل فريق من (٥) خمس لاعبين، متواجدين على نصفى الملعب وبينهما الشبكة.
- الفريق (*A*) يجب أن يتضمن مرسل *Servers*، وثلاث لاعبين لتمرير الدفاعى العميق *Diggers* معهم معد *seter*.
- الفريق (*B*) يجب أن يتضمن لاعبان مستقبلين أو مستلمين *Receivers*، ومهاجمان *Attackers*، ومعد *setter*.
- يقوم الفريق (*A*) بأداء الإرسال إلى الفريق (*B*) الذى عليه استلام الإرسال، وإعداد الكرة أماما إلى المهاجم الواقف على خط الهجوم وقرب خط الجانب.
- يقوم لاعب المهاجم بأداء ضرب هجومى قوى اتجاه لاعبى التمرير الدفاعى العميق فى نصف الملعب الآخر.
- على اللاعب الدفاع أو لاعبى الدفاع العميق *diggers* إعداد الكرة على ارتفاع لا يقل عن ٧ أقدام (أى حوالى ٢٨٠ سم إلى ٣م) بالنسبة للحافة العليا للشبكة، بحيث لو سقطت الكرة تسقط على بعد (٤٠ سم) من خط الجانب مع ملاحظة ألا يتم الهجوم بدون كرة.
- الفريق (*A*) يرسل (٥) خمس إرسالات، بعد ذلك على كلا الفريقين والاستلام حسب القواعد القانونية للاستلام.
- يحصل الفريق المستلم على نقطة واحدة، للهجوم الناجح، ولاعبى الدفاع العميق يحصلوا على نقطة واحدة لتمرير الدفاعى العميق الناجح والاعداد منه بنجاح.

أهداف نجاحه **Success Goals** :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى .

– كن الفريق الذى يحصل ويصل إلى النقاط المقررة للفوز قبل الفريق الآخر.

التسجيل **Score** :

إحسب وسجل وفقا للاتى.

أ – // عدد الارسالات الناجحة.

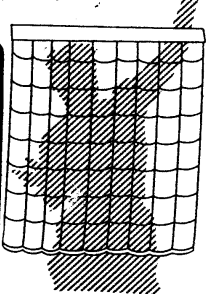
ب – // عدد التمريرات باليدين من أسفل.

جـ – // عدد الاعدادات الناجحة.

د – // عدد الضربات الهجومية الناجحة.

هـ – // عدد التمريرات العميقة.

١٤ الفصل الرابع عشر



الهجوم
Attack
الضرب الهجومى على اليد وبعيداً عن اليد
on hand and off hand Spiking

المراحل الفنية لأداء الضرب على اليد وبعيدا عن اليد

استكشاف الاخطاء الخاصة بضرب الكرة فى متناول الى وبعيدا عنها

تدريبات على الضرب على اليد وبعيدا عنها

الهجوم *Attack*

الضرب الهجومى على اليد وبعيدا عن اليد

On hand and off hand spiking

عند إتمام الهجوم، فإننا فى معظم الأحيان نجد أن اللاعب الضارب يقوم بضرب الكرة التى فوق اليد أو جاءت على اليد مباشرة من اللاعب المعد ويطلق عليها *On hand spiking*، وهذا يحدث فى العادة أو فى الغالب عندما يكون المعد *The Setter* فى نفس الجانب (ناحية) نفس ذراع الضارب، بمعنى آخر أن الكرة المعدة (الاعداد) لا تتقاطع مع أمام جسم اللاعب الضارب قبل قيامه باللمس.

ونود هنا أن نوجه النظر إلى حقيقة هامة جدا يجب أن نوضحها لجميع الضاربين خاصة وأن منهم لا يعى متى يستعمل الضرب باليد اليمنى، أو اليسرى معتمدين فى ردهم على الجواب الذى يتعلق بحالة الكرة، وحقيقة ذلك أنك لو كنت لاعب ضارب أيمن *right handed* فانت مرغم على أن تضرب الكرة وهى فوق اليد *in hand spike*، خاصة عندما تكون فى المركز الامامى الأيسر (*LF*) *Left front position*، (مركز ٤) بينما لو كنت أو كان اللاعب الضارب أعسر *Left handed* فأنت أيضا مرغم على أن تضرب الكرة على اليد (أو فوق اليد أيضا) *On hand spike*، وذلك عندما تكون فى المركز الامامى الايمن *Right front position* (*RF*) بمعنى آخر فى مركز (٢) بينما يستطيع اللاعب الضارب أو (أنت نستطيع) أن تهجم بالكرة بعيدة عن اليد وهى ما يطلق عليها *The boll off hand*، عندما يكون الاعداد فى الناحية العكسية بالنسبة لليد الضارية (من ناحية اليد الضارية)، ولو كان هذا اللاعب الضارب أيمن *right handed*، فيستطيع أن يضرب الكرة بعيدا *Off hand spike* عندما تكون فى المركز الامامى الايمن *RF* المركز (٢)، ولو كان اللاعب الضارب أعسر فيمكن أن يضرب نفس الكرة البعيدة عندما يكون فى المركز الامامى الأيسر (*LF*) أى مركز (٤).

- **لماذا يكون الضرب على اليد أو البعيد عن اليد مهم ؟**

Why are on hand and off hand spikes important?

حقيقة الامر أن الضرب الهجومى الذى فيه الكرة على اليد مباشرة *On hand spike* يعتبر نوع من الضرب المهم، ومرجع ذلك سهولته من حيث الأداء، فهو سهل

جدا على الضارب أن يؤديه، وعند تأديته نجد أنه يتسم بالقوة والحيوية والنشاط، فهو أحد أنواع الضرب الشائع أو الغالب فى الاستخدام، حيث يجعل الهجوم فى القوى القصوى له *Powerful attack*، لذلك فيجب على اللاعب الضارب أن يكون لديه المقدرة على توجيه الضرب إلى أى نقطة من مناطق ملعب الخصم أو الفريق المنافس.

وليس معنى ذلك أن الضرب البعيد عن اليد والمعروف بـ *The off handed spike*، أقل أهمية، بل العكس أن يماثل فى الأهمية النوع السابق، حيث نجده يكون هاما بسبب أو ناشئ عن ما يختص بمراكز الدوران وهذا النوع من الضرب يستلزم من اللاعب المهاجم أن يضرب بكفاءة على كلا الجانبين من جانبى الملعب مركز (٢، ٣) إلا أن هناك اعتبار أخر هام يتمثل فى تحديد أو تقرير التشكيل *Line up* الخاص بالضاربين، وهو أن المدرب يضع تشكيله وهو على علم تام بإمكانيات وقدرات اللاعبين وكيفية ضربهم، أيضا هل هم يمناء، عسراء الضرب.. آلخ.

فمثلا يفضل بعض المدربين أن يجعل اللاعبين العسراء (الأعسر) اليد *The left hander's* متخصصين للضرب الهجومى فى الجانب الأيمن (مركز ٢) بينما اللاعبين اليمناء (الايمن) *The right hander's* متخصصين كمهاجمين من الجانب الأيسر مركز (٤).

كيف تنفذ الضرب على اليد وبعيدا عن اليد؟

How to execute on hand and off hand spike?

لكى ينفذ اللاعب المهاجم كلا النوعين المعروفان الضرب على اليد أو بعيدا عن اليد، فى الأول يجب أن تعرف كما سبق الإشارة إن كلاهما متشابهان كما هو الحال فى حالة الضرب القوى الموجه *The Hard driven spike*، إن الاختلاف الوحيد بين هذان النوعان من الضرب *on hand or off hand* من جهة والضرب الموجه القوى من جهة أخرى *Hard spike*، هو ما تختص بموضع أو مكان الكره وعلاقة ذلك بالنسبة للذراع الضارب والجسم، أنظر إلى كيفية التنفيذ فى شكل رقم (٢٣٢، ٢٣٣).

وعندما تؤدى حركة اللمس *The contact* بالنسبة لنوع الضرب على اليد، فإن اللمس (الضرب) متقاطعا للملعب مباشرة للإمام، يجب أن تكون الكرة فيه أمام الكتف الضارب، وتوجه (الكرة) الضرب قطريا بالنسبة للملعب (بمعنى أخر اتجاه القطر الطويل من الملعب).

أما بالنسبة للضرب أسفل الخط المعروف باسم *down The line* (بمعنى الضرب المجاور لخط الجانب) والذى يحدث باستثناء مبالغ فيه لرسغ اليد أثناء حركة الضرب فإن لمس الكرة للإمام يكون قرب الخط الأوسط الطويل للجسم (*Midline body*) الضارب، بالنسبة لكتف الضارب.

مفاتيح النجاح فى الضارب ***Keys to success spike***

يعتبر الضرب الهجومى من المهارات التى ترجح كفه الفريق فى الكرة الطائرة، والتى يجب أن يوليها جميع المدربين، أو المدرسين، أو حتى اللاعبين على قدم المساواة كثيرا من الاهتمام عند تعليمها أو التدريس عليها، وكذلك عند تأديتها من جانب اللاعبين، وذلك خلال مراحل التنفيذ الثلاثة، (مرحلة الاستعداد - التنفيذ - المتابعة)، وسوف نحاول هنا أن نشير إلى بعض النقاط التى تمثل مفاتيح لنجاح مهارة الضرب، وذلك فى تلك المراحل الفنية الثلاث.

المراحل الفنية الثلاث فى الضرب على اليد وبعيدا عنها

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) ***pre contact***

وضع الاستعداد *Preparation phase*:

يعتبر وضع الاستعداد فى هذه المرحلة التمهيدية (قبل لمس الكرة) من المراحل الهامة فى مهارات الضرب، فحدوث خطأ فى هذا الوضع فى هذه المرحلة يؤثر فى المرحلة التى عليها.

لذلك يجب على المدرب أو المدرس أن يركز على مجموعة النقاط التالية التى تعتبر فى حد ذاتها مفاتيح نجاح بالنسبة لهذه المرحلة، وهذه النقاط هى:

١ - وزن جسم اللاعب الضارب للإمام.

٢ - اللاعب الضارب يراقب المعد.

٣ - العينان على الكرة بعد الاعداد.

٤ - المهاجم ينتظر على خط الهجوم.

٥ - توقع الاقتراب *Anticipate appraache* بمعنى أن يكون نهائى لان ينفذ فى الاقتراب فى أى لحظة.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

مرحلة تنفيذ الوضع *Execution phase* :

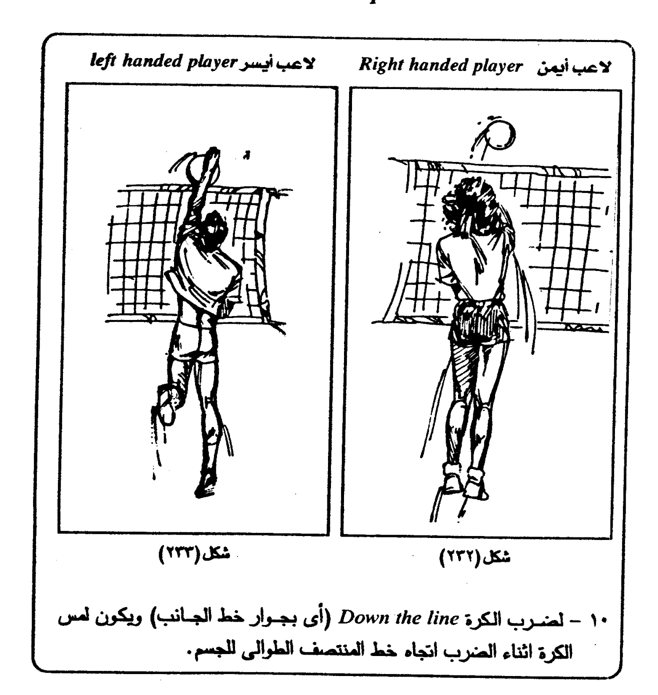
وهذه المرحلة مرحلة الاداء الفعلى (لمس الكرة) ونظراً لأهميتها فلقد رأينا الإشارة إلى:

مجموعة الاشتراطات التابعة التي يجب أن يراعيها المدرب أو المدرس وكذا اللاعب، والتي تمثل مفاتيح نجاح بالنسبة لهذه المرحلة، وأهم هذه الاشتراطات هى :

١ – ابدأ الاقتراب عندما تكون الكرة فى أقصى قوس طيران لها.
٢ – تغطية مسافة الاقتراب ببضعه خطوات.
٣ – أخر خطوتين الأولى قصيرة، الثانية طويلة وعميقة، مع وضع الرجل (القدم) بجوار اليسرى للتهيئة لحركة الوثب.
٤ – الذراعان تتمرجحان خلفا حتى مستوى الوسط.
٥ – كلا الذراعان تتمرجحان للإمام.
٦ – كلا الذراعان عاليا أمام الكرة.
٧ – لمس الكرة أمام الكتف الضارية.
٨ – اللمس بمؤخرة اليد (الكف) مفتوحة، ليس بأطراف الاصابع.
٩ – اللمس على المنتصف الخلفى للكرة.

تابع المرحلة الاساسية *The contac*

شكل التنفيذ لطريقة الضرب الهجومى على اليد - أسل الخط
On hand - down - the- line spike



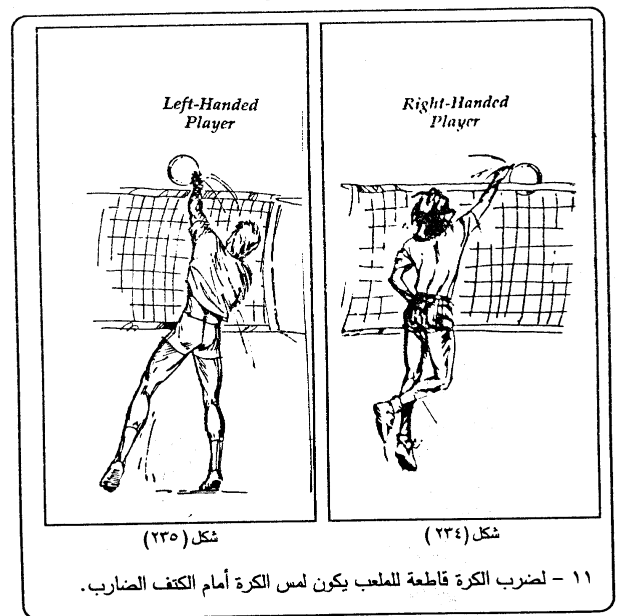
شكل(٢٣٢)

شكل(٢٣٣)

١٠ – لضـرب الكرة *Down the line* (أى بجـوار خط الجـانب) ويكون لمس الكرة اثناء الضرب اتجاه خط المنتصف الطوالى للجسم.

تابع المرحلة الاساسية *The contact*

شكل التنفيذ لطريقة الضرب (الضرب الهجومي - على اليد - قاطعا الملعب) *On hand cross Court*

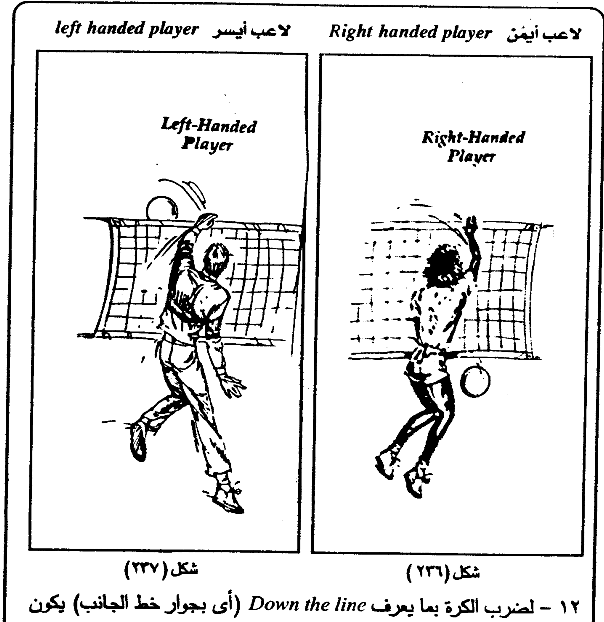


شكل (٢٣٥) شكل (٢٣٤)

١١ - لضرب الكرة قاطعة للملعب يكون لمس الكرة أمام الكتف الضارب.

تابع المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ لطريقة الضرب (الضرب الهجومى- الكرة- بعيدة عن اليد- أسفل الخط ***Off hand - down - the line*****:**



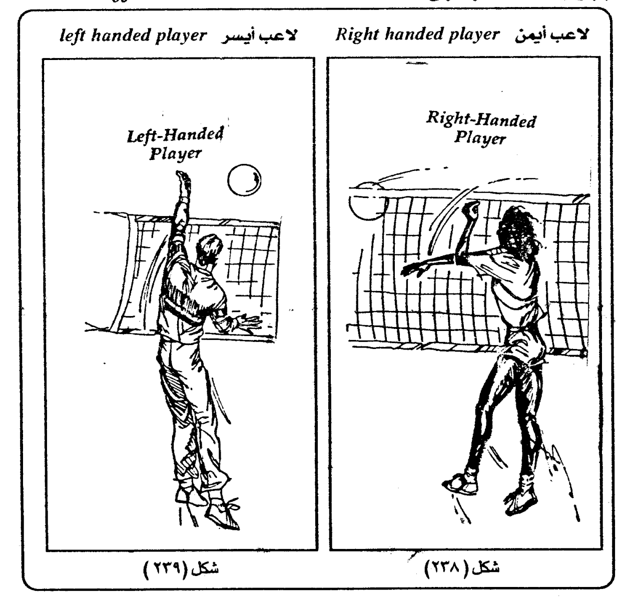
شكل (٢٣٦)

شكل (٢٣٧)

١٢ – لضرب الكرة بما يعرف *Down the line* (أى بجوار خط الجانب) يكون لمس الكرة أمام الكتف الضاربة.

تابع المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ لطريقة الضرب (الضرب الهجومى - الكرة - بعيدة عن اليد - بجوار الخط الجانبى ***Off hand - down - the line*:**



شكل (٢٣٨) — شكل (٢٣٩)

لاعب أيسر *left handed player*



١٣ – فى اللمس القـاطع للملعب - يكون الضرب بعدما تعد (تقاطع) الكرة الخط الأوسط للجسم.

١٤ – استخدام أقصى حركة لثنى (طرقعه *Snap*) للرسغ اليد الضاربة.

١٥ – اللمس يكون بالامتداد الكامل للذراع.

شكل (٢٤٠)

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase*:

يجب فور الإنتهاء من الضرب على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية، والتى من خلالها تستطيع الحكم أن أداؤه لأنواع الضرب السالفة الذكر ثم على أكمل وجه أم لا، **مع ملاحظة أن هذه المرحلة لجميع أنواع الضرب السابقة وهذه الاشتراطات هى:**

١ – اليد الضاربة تتابع الكرة إلى الهدف.

٢ – الهبوط على كلا القدمان المشطين - بطن القدم - الكعبين.

٣ – ثنى الركبتان فى الهبوط لامتصاص قوة وزن الجسم اثناء الهبوط.

إستكشاف الإخطاء الخاصة بضرب الكرة (على) فوق اليد وبعيدا عنها
Detecting On hand and off hand spike error's

إنه من الأمور الغاية فى الأهمية أن يتعرف كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعبين أو حتى جميع العاملين فى حقل الكرة على الاختلافات الفنية بين طريقتى الضرب والكرة على اليد أو الضرب الكرة بعيدة عن اليد (*hitting on hand or hitting off hand*) ، إذ يجب على كل هؤلاء أن يكونوا متفهمين أين يجب أن تكون الكرة، حتى تستطيع بالتالى أن نوجهها فى اتجاه مختلف فإما تقاطع الكرة الماعب أو تذهب أسفل خط الـ ٣م أو خط الهجوم.

فعلى سبيل المثال لو أفترض أن هناك لاعب أيمن موجود فى الناحية اليسرى الأمامية (*LF*) أو بمعنى أخر فى مركز (٤) ، والكرة قد جاءت لتكون فوق (على) اليد *On hand spike* ، إلا أن لديه الرغبة فى أن يضرب الكرة بجوار الخط الجانبى (ضرب خطى) التالى نلاحظ أن لمس الكرة أمام الكتف الضاربه، بدلا من أن يكون لمسها أمام خط الوسط (المنتصف) للجسم أكثر، ففى هذه الحالة فإن الضربة سوف تذهب إلى المنتصف الخلفى (*C.B*) الملعب (مركز ٦).

لذلك فقد رأى المؤلف حصر مجموعة من الإخطاء الشائعة الحدوث أثناء عمليات الضرب هذه مع اقتراح التصحيح المناسب لكل خطأ، والتى يمكن ملاحظاتها أثناء الممارسة التطبيقية للعبه، وذلك فى الجدول التالى، حتى يتسنى لكل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب إستيعاب مجموعة الإخطاء وكيفية اصلاح، وبذلك نضمن سهولة الوصول إلى مستوى انجاز أفضل بالنسبة لهذه المهارة.

الاخطاء والتصحيح فى ضرب الكرة على اليد وبعيداً عنها

Errors and correction at on hand and off hand spike

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ - الكرة تذهب (تتجه) داخل الشبكة.	١ - كان من الواجب على اللاعب المهاجم لمس الكرة بمجرد ما تكون أمام كتفه الضارب، فالكتف الايمن يجعل الكرة أمامك، بينما الكتف المنخفض (أثناء الضرب طبعا) يجعلها تسقط مثل اللمس، وبذلك تكون الفرصة العظيمة أو الكبيرة، مهيئه بضرب المهاجم الكرة داخل الشبكة.
٢ - اللاعب المهاجم يوقف اقترابه وينتظر الكرة (أى بمعنى أخر دخل فى خطوات الاقتراب مبكرا ثم فجأة توقف إنتظار للكرة).	٢ - هنا، يجب على اللاعب المهاجم (والضارب) ألا يبدأ الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بينه وبين المعد.
٣ - اللاعب الضارب (المهاجم) يقوم بلمس الشبكة أثناء الضرب.	٣ - للعلاج هذا الخطأ، يجب أن يكون الاعداد على بعد حوالى ١ قدم من الشبكة أى حوالى (٣٠ سم)، كما يجب على اللاعب الضارب أن يغرس مؤخرة القدم (*Heel plant*) ليوقف الاقتراب فجأة، وبالتالى يستطيع أن يحول القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسيه.
٤ - الكرة تذهب (تتجه) خارج حدود الملعب فوق خط النهاية.	٤ - هنا تأكيداً أخر على ضرورة لمس اللاعب الضارب للكرة أمام الكتف الضارية، مع ملاحظة أن تكون حركة *Snap* طرقعه أو ثنى قوى لرسغ اليد الضارية فوق قمة الكرة فى الضرب *On and off hand spike*.
٥ - اللاعب الضارب يفتقر إلى الارتفاع أثناء الوثب، بمعنى أخر أن اللاعب يحتاج إلى ارتفاع اكثر أثناء الوثب.	٥ - هنا تأكيد أخر على عمل القدمين أثناء قيام اللاعب بالاقتراب، لذا يجب على اللاعب القيام بغرس مؤخرة القدم (الكعبين)

الخطأ Error	التصحيح (✔) Correction
	للوقوف فجأة ليحول اللاعب الضارب القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية.
٦ - اضاعه أو فقد الاعداد (بالتالى) من خلال اللاعب الضارب، بمعنى آخر أنه السبب فى ضياع الاعداد !!	٦ - يجب على اللاعب المهاجم (الضارب) أن ينتظر على خط الهجوم حتى يستطيع أن يتعرف أين سوف يكون مكان الاعداد؟
٧ - الكرة لا تكون داخل الملعب ومتوازيه لخط الجانب وعلى بعد ٢ قدم أى حوالى ٧٠ سم فى الضرب لاسفل.	٧ - عندما يتحول الضارب بضرب الكرة فوق اليد يجب أن يكون تمرير الكرة أمام الكتف الضارب، وتتجه التمرير أكثر اتجاه خط وسط الجسم، وعندما يكون ضرب بعيده عن اليد الضارب لابد أن قاطع التمرير (الكرة الممررة) هذا وسط الجسم أمام كتف الضارب.
٨ - الكرة المضروبة لا تذهب قطريا إلى الركن المعاكس من الملعب.	٨ - عندما يقوم اللاعب الضارب والكرة فوق اليد، يجب أن يكون ضرب الكرة أمام الكتف الضارية فى الضرب على اليد *on hand*، وعندما يكون الضرب الكرة الممررة بعيدة عن اليد، يكون ضرب الكرة بعد أن تعبر خط وسط جسم اللاعب الضارب.

تدريبات الضرب *Spike drills*

تدريب رقم (٥٧):

تدريب الضرب من الاعداد

Spiking from a set drill

– لتنفيذا هذا التدريب يستوجب ضرورة تكوين مجموعة من (٤) أربع لاعبين، يشمل تصنيفهم على قاذف (*T*) *Tosser* في أحد نصفي الملعب وخلف خط الـ ٣م، مستلم (*X*) *Reveiver* في الناحية العكسية من نصف الملعب الأخر وفي منطقة الدفاع في المركز الخلفي الأيسر، مركز (٥)، في نفس نصف الملعب يقف (*S*) المعد (*S*) *setter* بجوار الشبكة بين مركز (٢، ٣).

– يقوم اللاعب (*T*) القاف للكرات بقذف الكرة فوق الشبكة اتجاه اللاعب المستلم (*X*) الذي عليه أن يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى اللاعب المعد (*S*) على الشبكة مستخدما في ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*.

شكل (٢٤١)

– يقوم المعد الواقف على الناحية اليمنى من منتصف الشبكة باعداد الكرة عاليا وللخارج) *High out side set* إلى المهاجم الذي ينتظر على خط الهجوم.

– على اللاعب المهاجم أن ينتظر على خط الهجوم إلى أن تكون الكرة في منتصف المسافة بينه وبين الشبكة وفي أقصى ارتفاع (قوس طيران) لها، ثم يقترب لاداء الضرب فوق الشبكة مرتين، المرة الأولى أسفل الخط وداخل الهدف (على هيئة منطقة طويلة بعرض ٢ قدم أو حوالى ٦٠ إلى ٨٠سم) المنطقة المظللة بجوار خط الجانب أنظر الشكل (٢٤١)، وفي المرة الثانية محاولة ضرب الكرة قاطعة الملعب، وداخل هدف على هيئة مربع في ركن الثلث الأول الخلفي (مركز ٥) أنظر الرسم،

وفى الجانب العكسى للخصم.

أهداف ناجحة *Success Goal's*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الاتى :

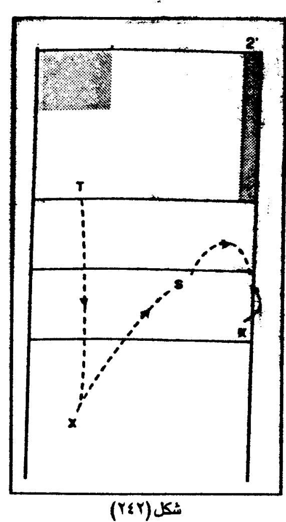
أ - تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحة *Down The line* بجوار خط الجانب من (٥) ضربات.

ب - تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحة قاطعة الملعب اتجاه الهدف فى الركن الخلفى مركز (٥) فى نصف الملعب قريب (٥) ضربات.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات الضرب الهجومى إسفل الخط ***down the line spike***.



شكل(٢٤٢)

ب - // عدد مرات الضرب قاطعا الملعب ***Cross court spike***.

تدريب رقم (٥٨) :

تدريب الضـــرب من الاعــــداد خلفــا *Spiking from a back set drill*

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (١) من حيث عدد اللاعبين، وبنفس المهام حيث يكون واحد قاذف *Tosser* *(T)* مستلم *Reciever*، ضارب *Spiker*، معد *Setter (S)*

- مع ملاحظة الاستثناءات التالية، يكون مكان المعد فى يمين المنتصف الامامى، ولكن يجب عليه هذه المرة القيام باعداد الكرة لاعلى للخلف *Over head back set* على ارتفاع لايقل عن (٥) أقدام أى

حوالى من (١,٥م إلى ٢م) بالنسبة للشبكة، اتجاه المهاجم الذى يكون واقفا على خط الهجوم على يمين الخط الجانبى للقيام بالضرب.

- يكون الضرب فى هذا التدريب من مركز (٢) فوق الشبكة مرتين، المرة الأولى *Down the line* وداخل اهدف (مستطيل طولى بجوار خط الجانب الأيمن بالنسبة للضارب بعرض ٢ قدم حوالى ٦٠ إلى ٨٠سم)، أنظر الشكل ( ) وفى المرة الثانية محاولة ضرب الكرة قاطعة الملعب وداخل هدف على هيئة مربع فى الثلث الأول الخلفى (الأيسر) بالنسبة للضارب مركز (١)، أنظر الشكل ( ).

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدفه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحه *Down the line* (الهدف الطولى لخط الجانب) الايمن بالنسبة للضارب) وذلك من خمس (٥) ضربات.

ب - محاولة تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحة (قطرية) *Cross Couct* (فى الهدف المربع) الموجود فى الركن الخلفى الأيسر بالنسبة للضارب مركز (١).

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

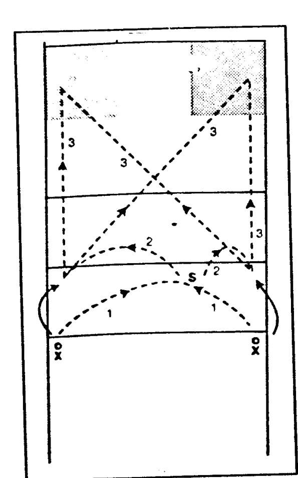
أ -// عدد الضربات الهجومية الناجحة أسفل الخط داخل الهدف الطولى.

ب -// عدد الضربات الهجومية الناجحة القاطعة للملعب داخل الهدف المربع.

تدريب رقم (٥٩) :

تدريب الضرب القوى الموجه (لاتجاه ما)

Spike hit for direction drill



شكل(٢٤٣)

– لتنفيذ هذا التدريب فإن ذلك يتطلب ضرورة وجود اثنان لاعبان هما مهامهم، لاعب مساعد قرب الشبكة كمعد، *as a setter* بين مركزى (٢، ٣) للقيام بمهمة الإعداد، مهاجم واحد للقيام بمهمة الضرب من (٢، ٤) يقفا خلف خط الهجوم، ثم إرسم مربعان كهدفان فى الثلث الأخير من الملعب وفى ركنى الملعب مركز (١، ٥) من الجهة العكسية بحيث يكون طول ضلع المربع ١٠قدم (حوالى ٣,٥ إلى ٤م).

– إجعل اللاعب الممثل للهجوم قرب خط الجانب وخلف خط الهجوم (الـ ٣م) متخذا وضع الضرب.

– يقوم اللاعب المهاجم بتمرير *Passing* الكرة عالية إلى المعد، على المعدان بعد الكرة *set Ball* إلى المهاجم مرة ثانية ويدون قيام اللاعب المهاجم بحركة (وثب الضرب) يقوم بضرب الكرة إلى أى من المربعان الكبيران كهدف.

– لو فرض أن اللاعب المهاجم قام بتوجيه الضرب القوى *Hit for direction* اتجاه المربع الخلفى فى الركن الأيمن، الضرب الثانية له لابد وأن يكون فى الركن الخلفى الأيسر، بالنسبة للضارب.

- **أهداف ناجحة *Success Goals* :**

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٥) خمس ضربات قوية من (١٠) عشرة ضربات، تهبط على منطقة الهدف الخلفى الأيمن (المربع الايمن).

ب - محاولة تنفيذ (٥) خمس ضربات قوية من (١٠) عشرة ضربات، تهبط على منطقة الهدف الخلفى الأيسر، (المربع الأيسر).

التسجيل *Score*:

احسب وسجل وفقا للآتى:

أ - // عدد الضربات الهجومية التى هبطت فى المربع الأيمن

ب - // عدد الضربات الهجومية التى هبطت فى المربع الأيسر.

تدريب رقم (٦٠):

التدريب على الضرب الضاغط (أو المضغوط)

Pressure sprking drill

- لتنفيذ هذا التدريب، إجعل ثلاث ضاربين (مهاجمين) يصطفوا على هيئة قطار خلف خط الهجوم وقرب الخط الجانبى الأيسر، أول ضارب فى القطار مهيئا لاتخاذ خطوات إقتراب. ضع لاعب قاذف *Tosser* (T) للقيام بمهمه قذف الكرات يقف فى نصف ملعب جهة الضاربين بجوار صندوق الكرات
- ضع مجموعة من اللاعبين الاضافيين يقومون بإرجاع الكرات إلى صندوق الكرات لتغذية القادف *Feeder The Tosser*

شكل (٢٤٤)

يبدأ التدريب بجعل اللاعب القاذف يقوم بقذف الكرات عالية وباستمرار اتجاه اللاعب خط الجانب

على اللاعب المهاجم الذى فى اول القطار أن يتقدم مؤديا خطوات الاقتراب ثم الوثب وضرب الكرة، والعودة إلى نهاية القطار فور إنتهاء الضرب بعمله دائرة فى اتجاه عقرب الساعة

- وفى الحال يتبع نفس العمل السابق من خلال اللاعب الثانى، ثم الثالث، وتستمر الحركة.
- باستمرار إجعل هناك فارق زمنى (وقت) بين قذف الكرة والأخرى قدر الإمكان حتى (٣٠) كرة مقذوفة ويتم تناوب العمل بين اللاعبين.
- على اللاعبين المعدين من *Feerders* لصندوق الكرات أو المرجعين للكرات (*Retrivers*) سرعة إرجاع الكرات إلى القاذف بسرعة قدر الإمكان.
- هذا التدريب من الممكن أن ينفذ بواسطة استخدام إما الضرب الهجومى أسفل الخط *Down - the - line - spike* إلى الهدف المتمثل فى مربع ابعاده ٤ قدم إلى ١٠ قدم أى (حوالى ١,٢٥م × ١,٢٥م) فى الركن العكسى للملعب الخصم.
- ملاحظ : يجب على اللاعبين الضاربين أن يتدربوا على الاقتراب من على كلا خطى الجانب الأيمن أو الأيسر.

أهدف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية جيدة بواسطة المجموعة داخل الهدف (أو المربع) المصمم وذلك من (٣٠) محاولة ضرب.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

-// سجل عدد الضربات الهجومية الناجحة بواسطة المجموعة.

مفاتيح نجاح الضرب والكرة على اليد، أو بعيدا عنها (قائمة مراجعة)

On hand and off hand spikes keys to success checklist

النجاح الوحيد المتمثل فى توجيه الضرب سواء كان ذلك فوق اليد أو بعيدا عنها، أيضا سواء كان ذلك *Down the line* (موازى لخط الجانب)، أو (قطرى) *Cross Court*، يتقرر، أو يتحدد من خلال قدرة اللاعب الضارب الذى عليه أن يقرر وبسرعة، أين يجب أن يتم لمس الكرة بالنسبة لاتجاه اليد الضارية وكذا بالنسبة للخط الأوسط لجسمه هذه العلامات أو الحقائق والتى نرى أنها تقرر نجاح الضربة من فشلها، تشير إلى اجزاء عديدة فى قائمة المراجعة التالية التى سوف نوردها فيما بعد، وهى فى الحقيقة مشابه إلى حد كبير إلى قائمة المراجعة السابق إشارة اليها عند تعرضنا فيما سبق لطريقة الضرب الموجه القوى المعروف بـ *The hard driven spike*.

أن أهم ما يجب ملاحظته فى هذه القائمة أنه يجب على المدرب أو المدرس كذا اللاعب وكذا المشاهد الذى يود مراجعة أو مطابقة الأداء الفعلى أثناء الممارسة التطبيقة لهذه المهارة، أن يقوموا بالتركيز على أهم النقاط التى سوف نوردها فى كل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث (قبل اللمس (المرحلة التمهيدية) - اثناء اللمس (المرحلة الاساسية) - بعد اللمس (المرحلة الختامية) والتى فى محصلتها نستطيع القول بأنها أتفقت مع وضع اللمس فى الاتجاه المطلوب.

قائمة مراجعة الضرب والكرة على اليد أو بعيد عنها

On hand and off hand spikes check list

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation* :

وفى هـذه المرحلة نرى أنه يجب عـلى كل مـن المـدرب أو المـدرس، وكـذا اللاعـب الضارب ضرورة مراعـاة الاشتراطـات قبل الدخـول فى مـرحلة تنفيذ الضرب سواء كان ذلك بطريقة والكرة على اليد أو بعيدة عنها، أيضا سواء كانت أسفل الخط، أو قاطعة للملعب، **هذه الاشتراطات هى :**

- يكون الوزن فى اتجاه الامام - والمهاجم مستعدا للحركة.
- يظل المهاجم على خط الـ ٣م (خط الهجوم) وقرب خط الجانب.
- يراقب المهاجم المعد لحظه اعداد الكرة، حينئذ يركز على الكرة.
- يظل المهاجم على خط الهجوم حتى يكون الإعداد فى منتصف المسافة بين المعد والمهاجم.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :

وتعتبر هذه المرحلة هى الاساس فى نجاح الضربة، حيث هى المرحلة التى يتم فيها التعامل مع الكرة وبالتالى يتوقف نجاح الضربة أو فشلها لذلك فقد رأينا **أنه يجب على كل من المدرب أو المدرس مراعاة مجموعة النقاط التالية مع ضرورة التأكيد عليها عند مراجعة شكل التنفيذ وهذه النقاط تتمثل فى :**

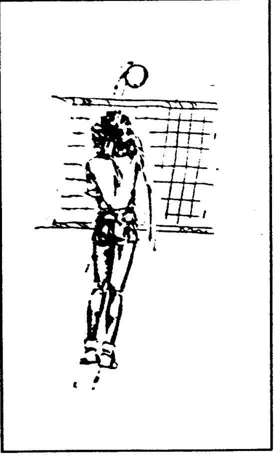
- يبدأ الاقتراب عندما يكون الإعداد فى منتصف المسافة بين المعد والمهاجم.
- أخر خطوتين فى الاقتراب أحدهما (الأولى) قصيرة، (الثانية) طويلة وعميقة، وفى الاخيرة وضع الخطوة (القدم) اليمين قريبة من اليسرى تمهيدا للخطوة والوثب، التى تلى الاقتراب.
- مرجحة كلا الذراعان خلفا حتى مستوى إرتفاع الوسط ثم للإمام لأعلى.
- تحويل القوة الدافعة الأفقية إلى قوة دافعة رأسية عن طريق التوقف فجأة بفرش الكعبين ثم القدمين.
- يتحول الوزن إلى الإمام على مقدمة القدمين (المشطين) وتمرجح الذراعان للإمام ولأعلى (الدخول فى مرحلة الوثب لأعلى).
- يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد (الكف) وتتبع بحركة *Snap* (ثنى، طرقعه) لرسغ اليد الضارب وتتجه اليد (مقدمة اليد) فوق أعلى نقطة فى الكرة.

The contact تابع المرحلة الاساسية (اللمس)

شكل التنفيذ *Execation phase* :

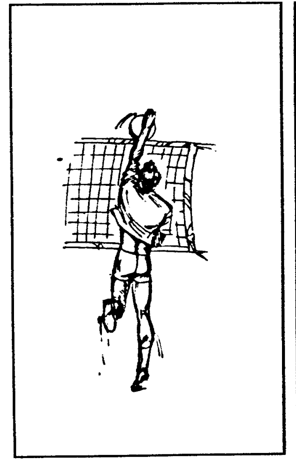
فى حالة الضرب والكرة على اليد (فوق) واتجاه الضرب لاسفل (موازى لخط الجانب) *On hand, down - The - lin - spike*

لاعب ايمن *Rhight handed player*



شكل(٢٤٥)

لاعب ايسر *Left handed player*



شكل(٢٤٦)

وعندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى مستخدما الضرب فوق اليد واتجاه الضرب لاسفل (موازى لخط الجانب) يجب أن تمرر الكرة اتجاه الكتف الضارب، ويكون لمسها أكثر اتجاه الخط الطولى بالنسبة لجسم الضارب.

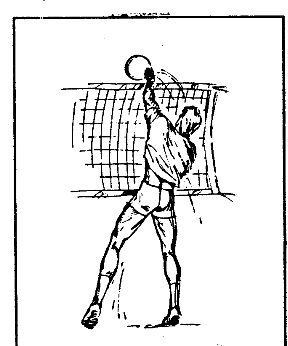
تابع المرحلة الإساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :

فى حالة الضرب والكرة على اليد (فوق) واتجاه الضرب قاطع الملعب

On hand,Cross -Court spike

Left handed player لاعب ايسر ***Rhight handed player*** لاعب ايمن



شكل (٢٤٨)



شكل (٢٤٧)

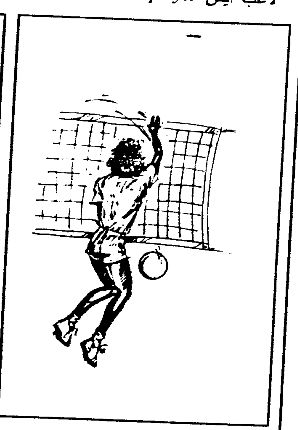
وعندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى مستخدما الضرب الممررة على اليد *on hand* واتجاه الضرب قاطع الملعب *Cross Court* يجب أن تلمس الكرة أمام الكتف الضارب.

The contact تابع المرحلة الإساسية (اللمس)

شكل التنفيذ Execution phase :

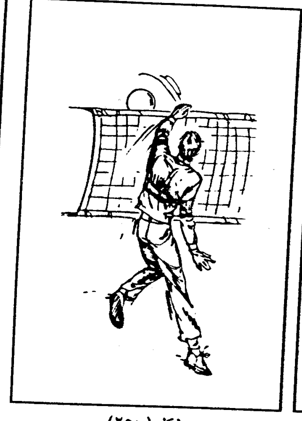
فى حالة الضرب والكرة بعيدة عن اليد واتجاه الضرب لإسفل الخط (موازى لخط الجانب) *off hand, down - the line*.

Rhight handed player لاعب ايمن



شكل (٢٤٩)

Left handed player لاعب ايسر

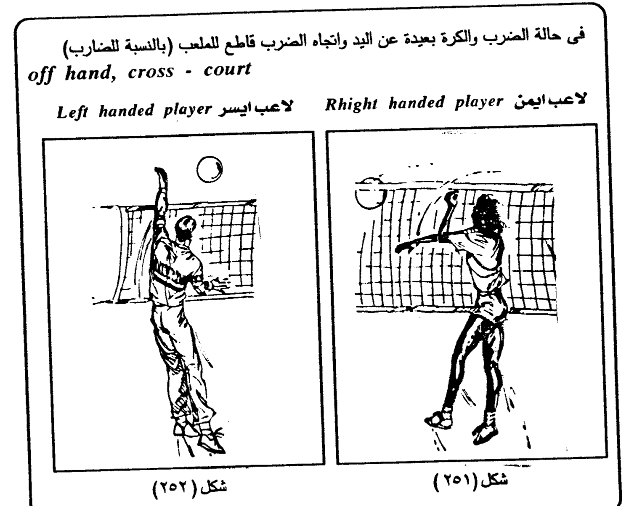


شكل (٢٥٠)

وعندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى مستخدما الضرب والكرة بعيدة عن اليد واتجاه الضرب لإسفل (موازى لخط الجانب) بالنسبة للضارب، يجب أن يكون تمرير الكرة بحيث تعبر خط الوسط الطولى بالنسبة لجسم الضارب ويكون لمسها أمام الكتف الضارب.

تابع المرحلة الإساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٢٥١) شكل (٢٥٢)

Left handed player لاعب ايسر



عندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى والكرة بعيدة عن اليد، واتجاه الضرب قاطع للملعب *cross - court* بالنسبة للضارب يجب أن يكون لمس الكرة الممررة بعد أن تعبر أو تقطع الخط الوسط الطولى للضارب.

شكل (٢٥٣)

المرحلة الخامية (بعد الإنتهاء من اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *follow through phase*:

وبعد أن تعرضنا لمرحلة اللمس (ضرب الكرة) بإشكال مختلفة بعيدا عن اليد، أو على اليد وكذلك اتجاه الضرب أسفل الخط (موازى لخط الجانب) أو قاطعة للملعب، يجب أن يركز المدرب أو المدرس على **النقاط التالية فى جميع أنواع واتجاه الضرب السابقة، حتى نستطيع الحكم في الاداء المهارى لهذه المهارة بالأداء الأمثل وأهم هذه النقاط هى :**

- متابعة اليد الضاربة تكون فى اتجاه الضرب وفور الإنتهاء تسقط حتى مستوى الوسط.
- يكون الهبوط على كلا القدمان بالتساوى.
- أن يكون هناك ثنى للركبتين لحظة لمس القدمين للأرض لامتصاص قوة وزن الجسم.

(١٥) الفصل الخامس عشر

الصـــد

Block

المراحل الفنية للصد الفردى.
الزوجى. والمتعدد
استكشاف أخطاء حائط
الصد وتصحيحها
تدريبات الصد



الصد Block

يمثل الصد (أو حائط الصد كما هو شائع استخدام اللفظ) الخط الدفاعى الأول ضد هجوم الخصم، حيث يكون الغرض الاساسى من حائط الصد هو محاولة صد هجوم الخصم وذلك طريق عمل شئ فريد يجعل ملعب الفريق المدافع بعيدا عن متناول هجوم الخصم، ومن الممكن أن يكون حائط الصد ناجحا وملائما تماما خاصة إذا ارتدت الكرة المضروبة (أثناء الهجوم) بعيدا عن أيدى لاعبى الصد وعادت مباشرة للخلف بحيث يكون اتجاهها داخل ملعب الخصم وهذه تمثل الحالة الأولى والهدف الأسمى لحائط الصد أو تكون الكره قد أنحرفت بعيدا عن أيدى اللاعبين القائمين بالصد، مما جعل الكرة ترتفع عاليا، وعلى جانب ملعب الفريق المنفذ لحائط الصد، وهى الحالة الثانية، وهنا نجد أن العبء الأكبر فى هذه الحالة سوف يقطع على اللاعبين المكلفين بتغطيه حائط الصد.

وللصد أنواع، **فحائط الصد الفردى والمعروف بـ *Asingle Block***، من الاسم يتضح أن من يقوم بمهمة تنفيذة لاعب صد واحد وذلك فى لحظة ما، إن حائط الصد الفردى فى لعبه ألكرة الطائرة غالبا ما يكون غير كافى لإيقاف الهجوم المعاكس (هجوم الخصم *Opponent's attack*) ، حيث أن الغرض الاساسى من حائط الصد السابق ذكره (إيقاف هجوم الخصم) هذا لا يتأتى إلا عن طريق وجود أكبر مساحة ممكنة قدر المستطاع من الملعب بعيدا عن متناول اتجاهات الضرب الهجومى، وهذا ما لا يحققها حائط الصد الفردى *Single black*، حيث يقوم بمهمة الصد لاعب واحد، على الشبكة، وخمس لاعبين يقع عليهم عبء الدفاع عن مناطق الملعب المختلفة، وقد يكون هذا امتياز أو خاصية مميزة لحائط الصد الفردى إلا أن المساحة العرضية للصد قد تكون فى بعض الحالات سبب لاختراق الكرة ومرورها من حائط الصد الفردى.

وبناء على ذلك تواجد ما يسمى بحائط الصد العريض *Wider Block*، الذى يعتمد على تكوين أكبر مساحة عرضية لمواجهة هجوم الخصم، حيث انضم لاعب أخر صد للفردى وأصبح يقوم بالصد (لاعبان) وهو ما **يطلق عليه الصد الزوجى** *double Block*، وفى حالات أخرى نجد إتساع اكثر فى المساحة العرضية للصد ويكون حائط صد **من ثلاث لاعبين المعروف باسم** *Atrible Block*، والذى

يفضل أن يطلق عليه صد متعدد *AMuttiple Black* وفى هذان النوعان نجد أن العبء الأكبر لمهام الدفاع يقع على لاعبى الدفاع (فى الزوجى - أربع لاعبين للدفاع)، (وفى الثلاثى - ثلاث لاعبين للدفاع) العبء الأكبر لتغطيه أكبر مساحة من الملعب.

لماذا يكون حائط الصد الفردى والمتعدد مهما ؟

Why are single and Muttiple Blockes omportant?

إذا ما إفترضنا أن لاعبى حائط الصد المكلفين بمهمة تنفيذ ذلك الحائط قد نجحوا فى إيقاف هجوم الخصم، ومنع الكرة من الدخول إلى ملعبهم، فالأمر الطبيعى أن مثل هذا العمل يجبر الفريق المهاجم على محاولة الإعداد للهجوم مرة ثانية، ولهذا سوف يكون هناك وقت أطول سوف يستغرقه الخصم لمعاودة لعب الكرة، وبالتالى فهى فرصة عظيمة لاحتمال ارتكابه خطأ ما، هذا من ناحية ومن الأخرى أن هذا يعطى الفريق المدافع نقطة أو كرة خارج الحدود *Side out ball*.

أما فى حالة انحراف حائط الصد بالكرة اتجاه جزء من ملعبهم، فإن مثل حائط الصد هذا يعتبر ناجحا، إذا أن العمل أو التنفيذ الخططى لحائط الصد بالكيفية هذه يسمح للاعبى الدفاع الأخرين، والذين بجوار حائط الصد بأخذ الوقت الكافى لاتخاذ وضع الجسم المناسب للعب الكرة التى انحرفت بحيث تكون قد وصلت إليهم بأقل قوة قصوى لها، حيث لعب حائط الصد دوراً هاما فى امتصاص قوتها.

أن الجزء الاعظم للضرب القوى للكرة (لطمها أو صفعها *Territory*) عن حائط الصد (كذا الطرقعه الناتجة من ضرب الكرة فى أيدى لاعبى الصد) أثناء الضرب والتى من الممكن أن يسمح ببعد المهاجم، وأيضا من شأنه أن يزعزع الثقة فى الضارب (المهاجم)، فإن ول ذلك إنما يدل على أن هذا الحائط قوى، هنا سوف يجعل المهاجم يفكر جيدا قبل تنفيذ مهمة الضرب، أيضا فإن مثل حائط الصد هذا سوف يسمح للاعبى الدفاع بأن يأخذوا الوقت الكافى لكى يحتلوا مراكزهم الدفاعية.

وعلى المدرب الناجح أن يسمح دائما بوجود أو تنفيذ حائط صد عريض *Wider Block*، وذلك عن طريق تكوين حائط صد زوجى *double block* معظم فترات اللعب الدفاعى، شرط أن يتسم مثل هذا الصد بالقوة.

ويجب أن يعلم كل مدرب حقيقة هامة، وهى أن عامل التوقيت لتحديد تنفيذ واستخدام حائط صد متفق عليه أمر بالغ الأهمية فالتوقيت لاتخاذ مثل هذا القرار قصير بنسبة كبيرة، خاصة فى حالة الدفاع ضد الهجوم السريع *Quick Attack* والذى غالبا ما يتم ليصل لمنتصف الملعب.

إن معظم الفرق غالبا ما تنفذ حائط الصد الفردى *Asingle block* من جميع المناطق الثلاث على الشبكة (٢، ٣، ٤)، وهذا يسمح بوجود (٥) خمس لاعبين بالطبع لمهام الدفاع عن الملعب، وإن كان بعض المدربين يفضل استخدام مثل هذه النوعية من حائط الصد من منتصف الشبكة والحجة فى ذلك سهولة اتخاذ بقيه اللاعبين لأوضاع الدفاع بسرعة مع تغطيه مساحة من الملعب، بينما تستخدم حائط الصد الزوجى *Double Block* الاكثر مساحة عرضية قرب الخطوط الجانبية مركزى (٢، ٤).

كيف تنفذ حائط الصد الفردى ؟

How to Execute the single Block?

بمجرد ما يبدأ اللاعب المكلف بمواجهة ملعب الخصم للقيام بمهمة تنفيذ حائط الصد الفردى، وذلك على مسافة (١ قدم) أى حوالى ٣٠٠ سم من الشبكة، يجب أن تكون يدى اللاعب القائم بالصد للخارج وجانبا فى مستوى الكتفين، أيضا راحتى كف اليد تواجهه للإمام مع ملاحظة أن تكون أصابع كلا الكفين منتشرة عرضا *Fingers spread wide*، ومراقبة المعد المعاكس *The opponents setter*، كذلك الإنتظار حتى تعد الكرة إلى المهاجم عبر الشبكة (بالنسبة لموقع لاعب الصد)، ثم بدل المراقبة فجأة لتلاحظ المهاجم حتى تجيله الكرة *Blocker into view* بمعنى أن لاعب الصد قد وضع نفسه فى منظر أو موضع يسمح بمراقبة الضرب.

كما يجد على كل من المدرب والمدرس أو حتى اللاعب أن يركز على ضرورة التنبيه على لاعب الصد بتغيير وضع الجسم أثناء الصد، بمعنى أن يحاول لاعب أن يشكل نصف عرض جسمه *Lin up - On - Half body width* اتجاه جانب الضرب لملعب الخصم، وفى الحال بعدما يثب المهاجم لاتمام الهجوم، عليك (لاعب الصد) ثنى ركبتان مع الوثب للوصول إلى أقصى نقطة فوق الحافة (القمة) العليا للشبكة، مع جعل اليدان تتوغلان داخل ملعب الخصم أو المنافس مع مراعاة الناحية

القانونية ولا ينسى لاعب الصد أثناء توغل اليدان ضرورة توجيهها على كلا جانبى الذراع الضارب للمهاجم، مع محاولة جعل الكرة ترتد بعيدا عن أيدى لاعب الصد.

فورا وبعد إتمام الصد بنجاح العودة إلى الأرض والهبوط على كلتا القدمين، بعيدا عن الشبكة، أنظر الشكل (   ).

مفاتيح النجاح فى حائط الصد الفردى

Keys to success single block

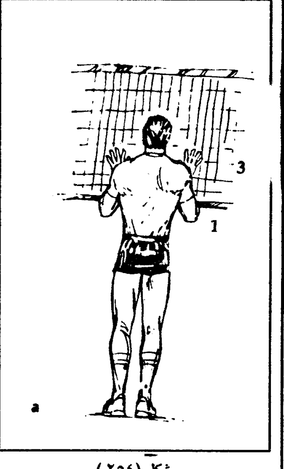
المراحل الفنية الثلاث لحائط الصد

المرحلة التمهيدية (قبل بدء حركة الصد) *Pre block action*

شكل الاستعداد *pre aration phase* :

إن من الأمور الهامة التى يجب أن يوليها المدرب أو المدرس كذا اللاعب، تالى الحقائق التى تتعلق بالمرحلة التمهيدية أو التحضيرية لتنفيذ حائط، حيث أن مثل هذه الدقائق تعمل وإلى حد كبير على النجاح حائط الصداً وفشله **ويمكن تتمثل الحقائق فى هذه المرحلة فى مجموعة النقاط التالية :**

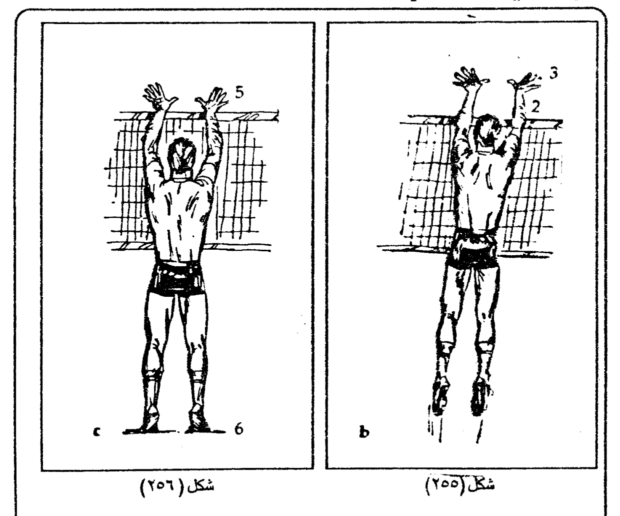
- على اللاعب القائم أو المكلف بالصد الانتظار على الشبكة.
- عليه مراقبة المعد المعاكس (معد الخصم) *.An opponents setter*
- وضع اليدان فى مستوى الكتفين
- بعد إتمام الإعداد، على اللاعد، المكلف بالصد جعل عينيه تركز على المهاجم المعاكس (مهاجم (الخصم) *.An Opponeuts Atracker*
- وضع يدان القائم بالصد على ذراع الضارب (لحظة لمس الكرة).



شكل (٢٥٤)

المرحلة الاساسية (لحظه لمس الكرة أثناء الصد *Blocking*)

شكل التنفيذ *Execution phase*:



شكل (٢٥٦) شكل (٢٥٥)

إمتداد لأهمية ارتباط كل مرحلة بالتى تليها، تعتبر المرحلة الاساسية هى مرحلة التنفيذ الحقيقى، حيث يكون فيها لمس الكرة (صدها) **لذلك يجب على المدرب والمدرس كذا اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية عند تدريب أو تدريس أو تنفيذ حائط الصد الفردى:**

١ – على لاعب الصد الوثب فى الحال عقب وثب مهاجم الخصم.
٢ – الذراعان ممتدان لتصلا فوق قمه الشبكة.
٣ – تتوغل اليدان داخل ملعب الخصم.
٤ – شكل أحد نصفى (عرض) جسمك إلى اتجاه الجانب الضارب للمهاجم.
٥ – مع سحب اليدان.
٦ – النزول على كلا القدمان مع ثنى الركبتين لحظة لمس الأرض لامتصاص قوة وزن الجسم.

المرحلة الختامية (بعد أداء الصد *After Blacking*

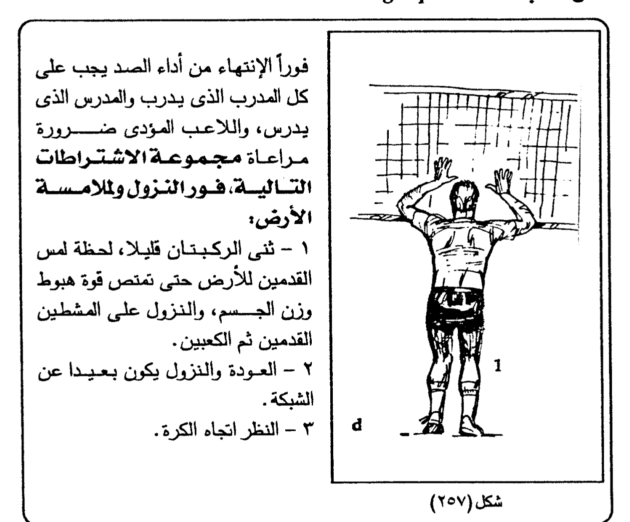
شكل المتابعة *Follow Through phase* :

فوراً الإنتهاء من أداء الصد يجب على كل المدرب الذى يدرب والمدرس الذى يدرس، واللاعب المؤدى ضــــرورة مـراعـاة **مجموعة الاشتراطات التـاليـة، فـور النزول وملامسة الأرض:**

١ - ثنى الركبتان قليلا، لحظة لمس القدمين للأرض حتى تمتص قوة هبوط وزن الجـسم، والنزول على المشطين القدمين ثم الكعبين.

٢ - العودة والنزول يكون بعيدا عن الشبكة.

٣ - النظر اتجاه الكرة.



شكل (٢٥٧)

كيف يكون تنفيذ حائط الصد المتعدد ؟

How to execute multiple blockes?

تكون طريقة التنفيذ الخاصة بكل من حائط الصد الزوجى *The double block*، وحائط الصد الثلاثى المعروف بـ *Triple block*، مشابهة تماما لطريقة تنفيذها حائط الصد الفردى، وأن الأختلاف الرئيسى بالنسبة للصد للاعبان أو ثلاث لاعبين يكون فى كيفية اتصال اللاعبين معاً انظر الشكل ( ).

وعَدما يكون الصد من على أحد جانبى الملعب أو فى طرفى الشبكة، على اللاعب الخارجى الموجود فى مركزه (٢) أو (٤) أن يعد نفسه للصد فى نفس اللحظة على

لاعب الصد الأوسط الموجود فى (٣) أن ينضم إلى اللاعب الصد الخارجى، وعند التحرك للإنضمام إلى لاعب الصد الخارجى، يجب على لاعب الصد الأوسط أن يراقب تحرك لاعب الصد الجانبى بالنسبة لهذا المركز، حيث أن هذه المراقبة من لاعب الصد الأوسط تساعده فى الوثب فى نفس الوقت معاً، ولكن مع ملاحظة أن تكون أيدى لاعبى الصد الخارجى تتشكل مع الكرة، بينما أيدى لاعب حائط الصد الأوسط قاطعه للزاويا البعيدة.

وعندما يكون لاعب الصد الأوسط هو الذى عليه إتمام مهمة الصد من منتصف الشبكة، ويكون الإعداد من الجهة العكسية المقابلة للمهاجم فيها عاليا بدرجة كافية، هنا يجب على كل من لاعبى الصد الخارجيان الموجودين فى (٢، ٤) أن ينضما إلى لاعب الصد الأوسط مشكلين لحائط الصد الثلاثى *The triple block*، خلال تأديه هذا النوع من الصد يجب أن تتشكل أيدى لاعب حائط الصد الأوسط مع الكرة، بينما تكون أيدى لاعبا الصد الخارجين قاطعا للزاويا البعيدة.

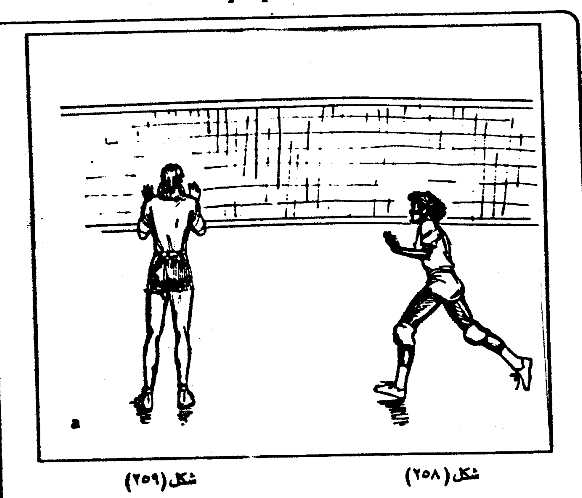
مفاتيح نجاح إتمام حائط الصد المتعدد

Keys to success Multiple Block

تمثل مجموعة الحقائق أو الاشتراطات التالية التى سوف ترد هنا فيما بعد أمام كل مرحلة من مراحل الفنية الثلاث المرحلة التمهيدية - الاساسية (الصد) - الختامية (بعد الإنتهاء من الصد)، حقائق هامة يجب أن يعيها ويستوعبها كل من المدرب عند تدريبه والمدرس عند تعليمه واللاعب عند تطبيقه، إذ أنها تمثل مفاتيح النجاح لمهارة حائط الصد سواء كان فردى، أو ثنائى أو ثلاثى، مع ملاحظة أن كل مرحلة ترتبط بالتى تليها ولا يوجد فاصل بينهما، لذلك يجب أن تراعى نقاط كل مرحلة بكل دقة وبذا نضمن فى النهاية الانجاز الامثل لمهارة الصد.

المرحلة التمهيدية قبل تنفيذ الصد Pre Block

شكل الاستعداد *preparation phase* :



شكل (٢٥٨) شكل (٢٥٩)

تعتبر المرحلة التمهيدية فى مهارة حائط الصد المتعدد من المراحل التى يجب أن يوليها كل من المدرس أو المدرب وكذا اللاعب كثيرا من الاهتمام، خاصة وأن اللاعب المؤدى هنا مشترك فى الاداء مع زميل له، كذلك يجب أن تكون مجموعة الاشتراطات التالية من الأمور الهامة التى يجب أن ينظر اليها جميع العاملين فى مجال الكرة الطائرة بشئ من الاهتمام، وهذه الاشتراطات تتمثل فى الآتى :

١ – بعد إتمام الإعداد فى الناحية العكسية يجب أن يكون تركيز لاعب حائط الصد الأوسط (٣) الذى تحرك للانضمام الى لاعب الصد الخارجى الذى يعد نفسه لمهمة الصد.

المرحلة الاساسية (أثناء تنفيذ الصد) *Blocking* :

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٢٦٠)

وفى هذه المرحلة يكون كـــلا اللاعبان أو الثلاث لاعبين قد إنضما الى بعضهم البعض، وقد أتخذ ما قرار تنفيذ حائط الصد الزوجى أو الثلاثى، **إلا أن هناك بعض الاشتراطات التي تمثل مفاتيح نجاح شكل التنفيذ في هذه المرحلة وأهم الاشتراطات التي يجب أن يراعيها كل من المدرب، والمدرس حركة اللاعب وهى :**

١ - على كل من لاعبا الصد أن يثبا معاً *Simultameously*

المرحلة الختامية (بعد الإنتهاء من الصد After Blocking)

شكل المتابعة *Follow through phase* :

وفى هذه المرحلة، وعقب الإنتهاء من إتمام الصد سواء الزوجي أو الثلاثى **علي كل من المدرس أو المدرب كذا اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية التى تمثل مفاتيح نجاح هذه المرحلة الختامية وهى :**

١ - عودة جميع اللاعبين المنفذين لمهمة الصد إلى مراكزهم الاصلية.

شكل (٢٦١)

إستكشاف إخطاء حائط الصد *Detecting Blocking Errors*

إن جميع الإخطاء التى يمكن أن يرتكبها لاعبى حائط وتحدث أثناء تنفيذ حائط، يمكن أن يكون لها مظهران :

- المظهر الأول المرتبط بالأداء الفعلى ويطلق إخطاء الأداء *Errors in technique*.
- المظهر الثانى وهو المرتبط بالتوقيت ويطلق عليه إخطاء التوقيت *Errors in timing*.

وعادة ما تتمثل نتيجة الإخطاء فى الأداء فى انحراف أو ميل الكرة، كما هو الحال السائد والذى تكون فيه الكرة بالنسبة للاعبى الدفاع فى الملعب الخلفى *For the Back Court defensive players*، صعبة الاستجابة، بينما بينما تتمثل أخطاء الص عادة فى التوقيت حيث أن اللاعبين يفقدوا المقدرة تماما فى القيام بمهمة الصد.

ويتفق كثيرا من المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة على أن حائط الصد المنفذ جيدا وبنجاح ويستحق الاعتبار، حتى لو لم يلمس لاعبى الصد فيه الكرة، والسبب فى ذلك مرجعة أنه أصبح للاعبى الدفاع أقل منطقة لتغطيتها.

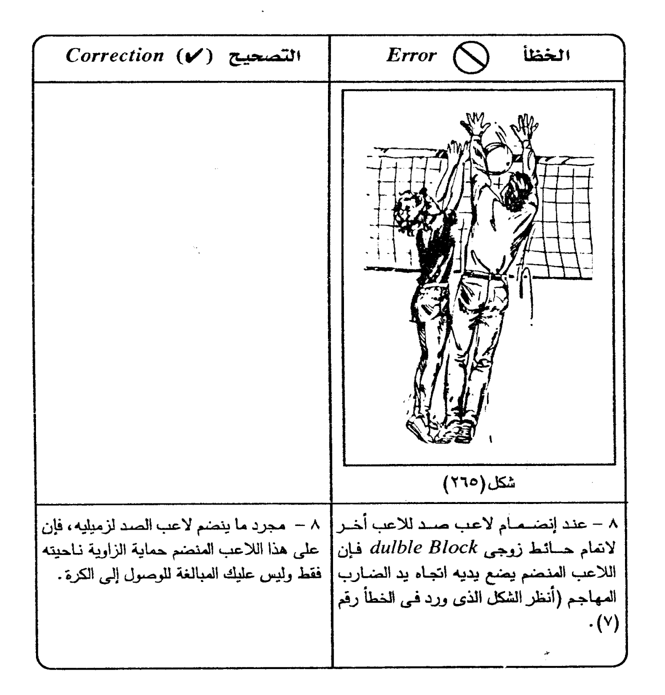
الإخطاء والتصحيح فى الصد

Error's and correction at the block

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ – أثناء الصد، لاعب الصد يثب لاتمام الصد قبل اكتمال هجوم الخصم. شكل (٢٦٢)	١ – على لاعب الصد، مراقبة المعد المعاكس (الخصم) حتى يستطيع أن يتعرف أين سوف يكون موضع إعداده المتوقع؟ ثم بعد ذلك مراقبة المهاجم حتى تكون كل من أيدى المهاجم والكرة كلاهما فى منظور واحد أو مشهد واحد.

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
٢ – لاعب الصد يعود إلى الأرض أثناء لمس المهاجم للكرة. شكل (٢٦٣)	٢ – على لاعب الصد الانتظار والوثب، بعد أو بمجرد ما يثب اللاعب المهاجم المعاكس.
٣ – أصابع يد اللاعب المكلف بمهمة الصد (حائط الصد) مضمومه.	٢ – يجب عليك الا تبدأ فى اتخاذ قرار خطوات الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بينك وبين المعد. ٣ – باعد أصابع اليدان عن بعضهم البعض (انتشار الاصابع، ويعرض اليدان، مع ملاحظة أن تكون الابهامان تشيران إلى السقف (أعلى).

الخطأ ⦸ *Error*	التصحيح (✔) *Correction*
شكل (٢٦٤)	
٤ – لاعب المكلف بمهمة الصد، يهبط برجليه مستقيمتان مفرودتان.	٤ – يجب على لاعب الصد أثناء (النزول أو الهبوط) بعد إتمام الصد ثنى الركبتان أثناء النزول، لامتصاص قوة الاصطدام بالأرض.
٥ – اللاعب المكلف بمهمة الصد يصنع أو يشكل جسمه مع جسم المهاجم (متأخر).	٥ – على لاعب الصد الصعود وتشكيل نصف عرض جسم اتجاه الذراع الضارب للمهاجم.
٦ – عند الانضمام لتكوين حائط صد زوجي *Double block* أو حائط صد ثلاثي *Trible Block* ، يتحرك لاعبى الصد المنضم إلى لاعب الصد الآخر لحظة التمهيد أو الاعداد للصد فيحدث الاصطدام.	٦ – يجب على لاعب الصد المنضم أن يركز أو يسلط الاضواء على لاعب الصد الآخر الذى يعد نفسه للصد، وليس التركيز على الكرة
٧ – الكرة تلمس أيدى لاعب الصد وتظل فى جانب الشبكة ناحيته.	٧ – يجب على اللاعب المكلف بمهمة الصد جعل كتفيه مربع *Square* بالنسبة للشبكة وذلك قبل مرحلة الوثب.

التصحيح (✔) Correction	الخطأ ⃠ Error
	 شكل (٢٦٥)
٨ – مجرد ما ينضم لاعب الصد لزميليه، فإن على هذا اللاعب المنضم حماية الزاوية ناحيته فقط وليس عليك المبالغة للوصول إلى الكرة.	٨ – عند إنضمام لاعب صد للاعب أخر لاتمام حائط زوجى *dulble Block* فإن اللاعب المنضم يضع يديه اتجاه يد الضارب المهاجم (أنظر الشكل الذى ورد فى الخطأ رقم (٧).

تدريبات الصد *Blocking drills*

تدريب رقم (٦١) :

تدريب القذف للصد

Toss to Block drill

شكل (٢٦٦)

– لتنفيذ هذا التدريب إجعل اللاعب المساعد يقف فى أحد نصفى الملعب قرب الشبكة ناحية مركز (٢)، أو مركز (٤)، وفى الجهة العكسية يقف لاعب مكلف بمهمة الصد الفردى.

– إجعل اللاعب المساعد يقذف الكرة اتجاه لاعب الصد فى الناحية العكسية، فور قذف الكرة على لاعبى الصد القيام بمهمة الصد.

– عند أداء القذف على اللاعب القاذف أن يستعمل كلا اليدان عند القذف ويرمى الكرة لتمر فوق الشبكة فى حركة تجعلها تتجه لإسفل.

– على اللاعب المكلف بمهمة الصد محاولة صد الكرة قبل أن تتوغل الكرة من فوق الشبكة.

– الكره التى صدت يجب أن تهبط داخل حدود الملعب المعاكس.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

– محاولة تنفيذ (٦) ست محاولات صد من (١٠) عشرة كرات مقذوفة.

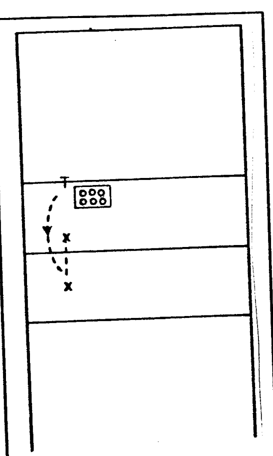
التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للأتى :

= // عدد مرات الصد.

تدريب رقم (٦٢) :

تدريب الصد الاعمى



Blind Blocking drill

– لتنفيذ هذا التدريب، نحتاج إلى ثلاث لاعبين، يمكن تقسيم مهامهم على النحو التالى، لاعب للقيام بمهمة الصد من على أحد جانبى الشبكة مركز (٢)، أو مركز (٤)، لاعب قاذف للكرات *Tosser* فى أحد نصفى الملعب وقرب خط الهجوم لاعب ضارب فى الجهة العكسية من الشبكة.

– من المركز المواجه للاعب الصد، يقوم اللاعب القاذف للكرات بقذف الكرة عاليا من فوق الشبكة وقريبه نسبيا منها مستخدما فى ذلك الرمى أو القذف بكلتا اليدان من أعلى، واتجاه اللاعب المهاجم.

شكل (٢٦٧)

– فور وصول الكرة إلى المهاجم عليه القفز وضرب الكرة فى محاولة لاعادة الكرة إلى اتجاه القاذف.

– فى هذه اللحظة على اللاعب المكلف بمهمة الصد الوثب عاليا لإعتراض الكرة ومحاولة صدها، واعادتها كمهاجم، مع ملاحظة أنه يجب جعل الكرة تهبط داخل الحدود.

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم لاعب الصد ـ ينفذ الضرب والعكس، ثم يدخل القاذف فى الترتيب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

– محاولة تنفيذ (٤) أربع محاولات صد من (١٠) عشرة كرات مضروبة هجوميا.

التسجيل *Score* :

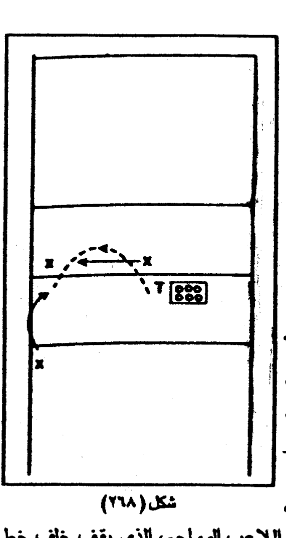
إحسب وسجل وفقا للآتى :

- // عدد مرات الصد الناجح.

تدريب رقم (٦٣) :

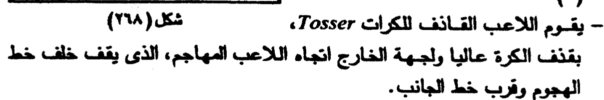
تدريب الصد الزوجى

Double Blocking drill



شكل (٢٦٨)

- لتنفـيـذ هذا التـدريب، يكون المدرب مـجموعـة مكونة من (٤) أربع لاعـبين تأخذ المهام أو الأدوار التالية لاعب قاذف *Tosser*، مهـاجم واحد والاثنان على أحد جـانبى الملعب، وفى الجـهـة العكسـيـة (المقابلة) لاعبان للقيام بمهمة الصد، مع ملاحظة أن يكون أحد لاعبى الصد قريباً من المنتصف الشبكة فى مركز (٣) مثلاً، بينما لاعب الصد الأخر يمثل لاعب صد خـارجى على أحـد جانبى الشبكة (٢) أو (٤).



- يقـوم اللاعب القـاذف للكرات *Tosser*، بقذف الكرة عاليا ولجـهـة الخارج اتجاه اللاعب المهاجم، الذى يقف خلف خط الهجوم وقرب خط الجانب.
- فوراً، يقترب ذلك المهاجم لضرب الكرة فوق الشبكة.
- فى هذه اللـحظة على لاعب الصد الأوسط أن يتـحرك وينضم بسرعـة إلى لاعب الصد الخارجى الذى يكون فى مرحلة إعداد نفسه للصد، ليكونا معاً أو يشكلا حائط صد زوجى *Double block*.
- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٤) محاولات صد زوجى من (١٠) كرات مضروبة بقوة.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

- // إحسب عدد مرات الصد الزوجى الناجح.

تدريب رقم (٦٤) :

تدريب تحمل الصد

Endurance Blocking drill

- يستلزم هذا التدريب مجموعة مكونة من (٩) تسع لاعبين، مقسمة إلى مجموعتان كل مجموعة مكونة من أربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب، وتمتزج المجموعة الواحدة بحيث تضم لاعب صد *Blocker*، ضارب *Hitters*، لاعب معد *Setter*، لاعب ممرر *Passer*، ليستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* (هذا التشكيل على كل من نصفى ملعب).

شكل (٢٦٩)

- يجب أن يكون هناك لاعب خامس قاذف لامداد اللاعب الممرر بالكرات (١٠ كرات على الأقل) شرط أن تكون هذه الكرات سريعة وفى متناول اليد.
- على أحد جانبى الشبكة، يشكل الفريق (*A*) بحيث يكون هنلك اثنان ضاربان *Two attackers* خلف خط الهجوم لاتمام مهمة الهجوم من مركزى (٣، ٤)، المعد *Setter* (*S*) قرب الشبكة بين مركزى (٢، ٣).

- فى الجانب المعاكس من الشبكة يتشكل الفريق (*B*) بحيث يكون هناك لاعبان للقيام بمهمة الصد *Two Blockers* من (٣، ٢)، المعد (*S*) فى المركز الخلفى الايمن (*RB*) - (امتداد مركز ١)، كلا الممررين يكونا فى مراكز الاستقبال بالمناطق الخلفية من المنطقة الدفاعية.
- الممرر فى نصف الملعب الذى به الضاربين، فريق (*A*) ليبدأ التدريب من خلال تمريره الكرة عاليا إلى المعد (*S*)، الذى على الأخير أن يعدها إلى الضارب.
- أثناء اتمام هذا العمل، على لاعبا الصد فى الفريق (*B*) أن يستجب لهذه الخطوة (الضرب) والقيام بعمل حائط صد فردى، وذلك إذا كان الإعداد من (*S*) لهذا المهاجم سريعا *Quick set*.
- أو تنفيذ حائط صد زوجى *double block*، وذلك إذا كان الاعداد عاليا وللخارج *Ahigh out side set* أو اعداد خلفا *Back set*.
- الكرة التى صدت من حائط الصد يجب أن تهبط فى ملعب الضاربين (المهاجمين) ولا يحتاج المهاجميين إلى إعادة الكرة.
- على الفريق (*B*) فى الحال تمرير كره باستخدام التمرير من أعلى فوق الرأس، وذلك من كرة ثانية عاليه اتجاه المعد، الذى توغل على الشبكة للقيام بمهمة اعداد الكرة إلى أحد مهاجمى الفريق (*B*)، الذى كان مكلفا للقيام بدور لاعب صد، (منذ وقت قصير).
- على لاعب الفريق (*A*) سرعة تكوين حائط مبكر من الضاربين (السابقين)، للاستجابة هذا الهجوم بحائط صد جيد.
- يستكمل هذا التدريب ويقرر حتى يتألف اللاعبين على مختلف المهام.
- على لاعبى الصد أن يتناوبوا مهامهم.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٥) خمس مرت حائط صد ناجح بواسطة الفريق.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

=// سجل عدد مرات المحاولات الفردية للصد.

=// سجل عدد مرات المحاولات الزوجية للصد.

قائمة مراجعة مفاتيح نجاح حائط الصد
Blocking keys to success Checklist

كما أشرنا فيما سبق فى حالة التمرير الدفاعى العميق *Dig*، فإن الاتفاق على تنفيذ مهمة الصد وتوزيعه ما بين صد فردى أو زوجى أو ثلاثى *Single, double Block, Trible block*، يعتمد أساساً على مقدره لاعبى حائط الصد فى قراءة هجوم الخصم، مع ملاحظة أن الخطأ الاكبر عادة ما يرتكب بواسطة لاعب الصد المبتدئ، الذى غالبا ما يميل إلى متابعة قوس طيران الكرة، دون التركيز على المهاجم، ايضا أحد المؤشرات القوية، والتى تشير إلى أن إحتمال قيام لاعب الصد بخطأ آخر، يتمثل فى محاولة القيام بالصد، حتى عندما لا يكمل المهاجم الهجوم، مع ملاحظة.

أنه ليس بالضرورة أن يؤخذ فى الاعتبار أن لمس الشبكة كأنه خطأ مكلف خاصة مع لاعبى الصد المبتدئين، أهم ما يجب ملاحظته فى هذه القائمة، إنه يجب على المدرس أو المدرب وكذا اللاعب، الذى يؤدى مهارة الصد محاولة مراجعة أو مطابقة الأداء الفعلى لهم أثناء الممارسة التطبيقية لهذه، المهارة مع جاء فى هذه القائمة خاصة فى المراحل الفنية الثلاث (قبل الصد (المرحلة التمهيدية) الصد(المرحلة الاساسية) بعد الصد(مرحلة المتابعة))، حتى يتسنى لنا الوصول بمستوى الأداء إلى أفضل صورة.

Blocking checklist قائمة مراجعة الصد
Pre Blocking المرحلة الاساسية (قبل الصد)

شكل الاستعداد *Preparation*:

وفى هذه المرحلة على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب أن يركز على مجموعة الاشتراطات التالية وذلك عندما مراجعة لاداء الفعلى للاعب الصد على فى هذه القائمة، وهى على النحو التالى:

١ - يجب على لاعب الصد أن يركز على اللاعب المعد (المنافس) حتى إتمام الاعداد، ثم بعد ذلك التركيز على المهاجم المكلف بالضرب.

٢ - التركيز على وضع جسم لاعب حائط الصد، بعرض نصف جسمه، اتجاه جانب الضارب المهاجم.

٣ - عندما يكون الصد متعدد *Multiple block* (زوجى، ثلاثى)، يجب أن يكون تركيز لاعب الصد على اللاعب الذى يعد نفسه للصد.

٤ - فى الوضع التمهيدى للصد (لحظة الانتظار الاستعداد) يجب أن تكون اليدان على الاجناب وفى مستوى الصدر، الاصابع منفصلة.

المرحلة الاساسية (الصد) *Blocking*

شكل التنفيذ *Execution phass* :

وتعتبر هذه المرحلة امتداد للمرحلة السابقة، التى يجب أن يوليها كل من المدرب أو المدرس كذا اللاعب أهمية خاصة، فهى المرحلة التى تقرر نجاح الصد من فشله، لذلك فقد رأينا أنه يجب **علي الثالوث السابق أن يركز على مجموعة النقاط التالية عند مراجعة شكل تنفيذ اللاعب، وهل قام بها فعلا أم لا حتى يتسني لنا الوصول إلى مرحلة الانجاز الامثل، وأهم هذه النقاط ما يلى :**

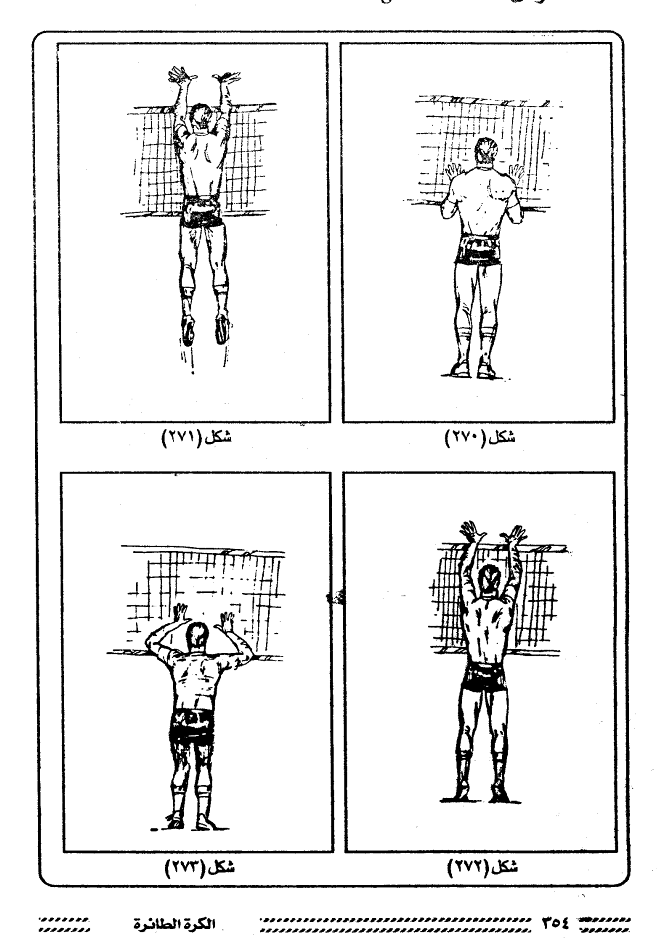
- يثب اللاعب المكلف بالصد بعد وثب المهاجم تماما.
- جعل يدان لاعبى الصد (فردى) لاعبى الصد (زوجى) تتوغلان داخل الملعب.
- أيضا فى حالة الصد المتعدد *Multiple Block* يثب جميع لاعبى الصد *Simultaneously* معاً أو فى وقت واحد.
- سحب اليدان بمجرد هبوط لاعب الصد على الأرض.
- هبوط لاعب الصد يجب أن يكون على كلا القدمان.

المرحلة الختامية (بعد الصد) *After Blocking*

شكل المتابعة *Follow through phase* :

فورا الإنتهاء من إتمام الصد، يجب على كل المدرب والمدرس، مراجعة هذه الاشتراطات على الاداء الفعلى للاعب أثناء الممارسة التطبيقية، حتى تتأكد أن ما قام به من أداء مهارى تم على أكمل وجه، **وأهم هذه النقاط بالنسبة لهذه المرحلة هى :**

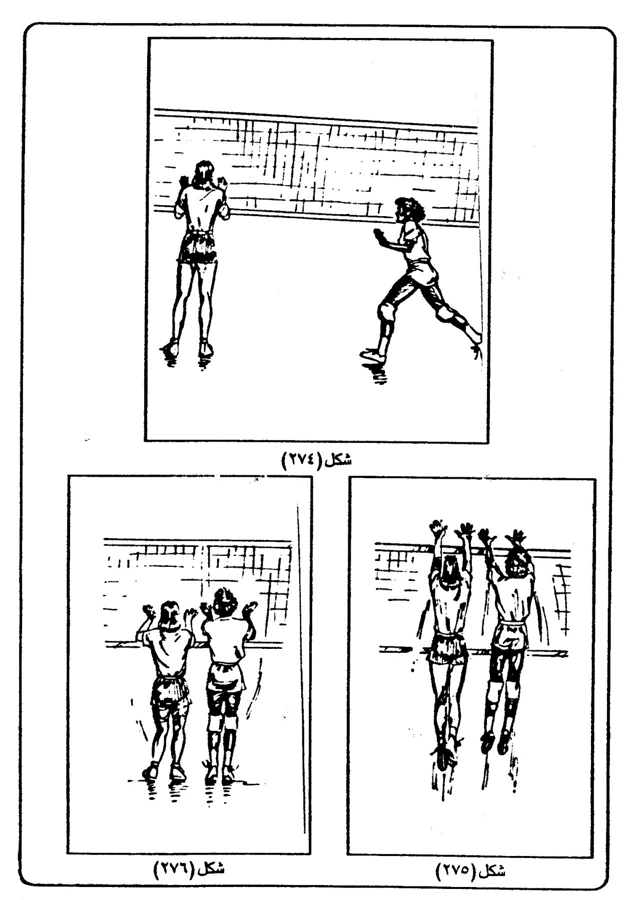
- التأكد من هبوط لاعب الصد بعيدا عن الشبكة وبسرعة.
- النظر على الكرة.
- ثنى الركبتان قليلا أثناء الهبوط لامتصاص قوة هبوط وزن الجسم.
- العودة إلى الوضع الأصلى.



شكل (٢٧٠) شكل (٢٧١)

شكل (٢٧٢) شكل (٢٧٣)

الصد المتعدد زوجى - ثلاثى Multiple Block dauble, Triple:

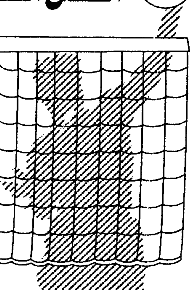


شكل (٢٧٤)

شكل (٢٧٥)

شكل (٢٧٦)

١٦ الفصل السادس عشر



تركيب (أو مزج) ست مهارات

Six - Skill combination

تدريبات على مزج ست مهارات

Six - Skill combination

Drills

تركيب (أو مزج) ست مهارات Six Skill Combiniation

والآن، بعد أن تسيد وسيطر معظم اللاعبين على المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة، فإننا بذلك ومن خلال مجموعة المهارات السابقة يجب أن نتحرك من خلال موقف مخلق كما يحدث فى المباراة تماما، حيث إننا خلال المنافسة (المباراة) الفعلية الحقيقة نرى أن اللعبه الواحدة المتتالية تحتوى على مجموعة المهارات التالية (الإرسال *Serve*) والذى يكون أداوه فى العادة متجه إلى لاعب غالبا ما يكون المستلم أو المستقبل *Reciver*، الذى عليه أن يستلم ويمرر *Passing* الكره الى لاعب أخر فى الفريق، والذى يمثل صانع العاب الفريق *Play maker:* الذى تكون مهمته إتقان هذه الصنعة من خلال إعداد وتوزيع الكرات على الشبكة، ولذلك فقد اطلق عليه المعد *The setter* الذى يعد *set* هذه الكرات إلى المهاجم *Attacker*، الذى على الاخير محاولة ضرب الكرة إلى ملعب الخصم (المنافس).

وعلى المنافس *Opponents* أن يدافع عن ذلك الهجوم من خلال القيام بحركة صد *Block* أو باستخدام التمرير الدفاعى العميق *dig*، إن هذه التتالى السابق ذكره يحدث فى العادة فى المباراة إلى حد كبير مع اختلاف التنفيذى لشكل أداء المهارة، وذلك تبعا للموقف الذى يتقرر، لذلك يجب على المدرب التدريب باستمرار على الممارسة التطبيقية لهذه الممارسة بصورة إيجابية موقفية، بحيث تكون مشابهه لموقف فعلى يحدث اثناء المباراة.

والسؤال الذى يطرح نفسه عند تطرقنا لهذا الموضوع

لماذا يكون مزج (تركيب) (٦) ست مهارات هاما ؟

Why is this six skill combination important?

أن التتالى السابق الإشارة إليه بعالية يحدث فى مباراة الكرة الطائرة الاساسية، وفى كل مرة يستلم فيها الفريق الكرة من الخصم (أو المنافس *Opponents*)، نجدهم يحاولون تحويل أنفسهم من الموقف الدفاعى إلى الهجوم وذلك من خلال البدء بمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearam pass* ثم الإعداد، ختاما بالهجوم الذى يطلق عليه هنا الهجوم المضاد *Conter Attack*، فى نفس الموقف نجد أن الفريق المنافس حول نفسه إلى موقف دفاعى وذلك من خلال إعاده خطوط تشكيل لاعبيه ووضعهم فى شكل دفاعى فمثلا شكل حائط صد معين، كيفية اتمام العاب

الدفاع فى الملعب الخلفى، وبذلك نرى المباراة تنساب فى سلاسة، ولكى تتم هذا السلاسة فى الأداء يجب على جميع الفرق أن تتسيد ما يعرف باللعب المتتالى أو السباق المتتالى للعب *The relly game*، وهذا لا يتحقق إلا من خلال مزج مجموعة من المهارات ، وقد سبق الإشارة إلى كيفية مزج مهارتين ثم ثلاث ثم أربع مهارات لاكتمال هذا المزج أو الخلط بين المهارات وجد أن لازما علينا أن نشير إلى كيفية مزج تركيب (٦) الست مهارات وهذا ما يطلق *Six Skill combiniation* بغرض نماء هذه المهارات من ناحية واتقانها وتقنينها الموقف المبارائى من ناحية أخرى وهذا ما سوف نتناوله فى مجموعة التدريبات التالية.

تدريبات تركيب (مزج) ست (٦) مهارات *Six Skill combination*

تدريب رقم (٦٥) :

تدريب تركيب (مزج- خلط) (٦) ست مهارات

Combining six skill drill

- فى مجموعة من (٦) لاعب، يضع المدرب على أحد نصفى الملعب مرسلا *Server*، لاعب صد *Blocker* ، للاعب دفاع عميق *Digger* (أى ثلاث لاعبين فى نصف الملعب الواحد).
- ثم لاعب ممرر *Passer*، معد *Setter* ومهاجم *An Attacker* على نصف الملعب الآخر.
- يقوم المرسل بأداء الإرسال من على خط الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* اتجاه الناحية الخلفية اليمنى من الملعب (*RB*) (اتجاه مركز (١)، إلى الممرر *Passer* الذى عليه تمرير الكرة مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* إلى اللاعب المعد *Sette*.

شكل (٢٧٧)

- على المعد الواقف على الشبكة بين (١، ٣)، إعداد الكرة عاليا وللخارج *Hig and out side set* اتجاه المهاجم فى مركز (٤) الذى على الاخير أن يقوم بضرب الكره فوق الحافة العليا للشبكة وذلك فى اتجاه قطرى اتجاه اللاعب المدافع فى العمق *The digger* .
- على كل من اللاعب المكلف بمهمة الصد محاولة المحافظة على الكرة فى ملعب الخصم، وذلك بردها من طريق حائط الصد.
- ولو فشل حائط الصد فى هذه المهمة على لاعب الدفاع العميق *The digger* أن يوجه أو يضع الكرة عاليا فى منتصف ملعبه لاشراك لاعبى لاعبى العمق من زملائه *digger's* .

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهداف بنجاح يحسن إتباع الآتى :

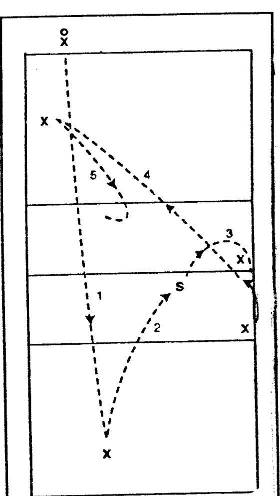
أ - محاولة تنفيذ (١٠) عشرة إرسالات جيدة من (١٢) أثنى عشر إرسالا.
ب - محاولة تنفيذ (٨) ثمانى مهارات مركبة (مزج) (تمريرات من أسفل، إعداد، ضرب) من (١٠) عشرة مهارات مركبة.
جـ - محاولة تنفيذ (٥) خمس مرات صد أو دفاع عميق من (١٠) عشرة مرات صد أو دفاع عميق.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات الإرسالات الناجحة (التى حققت نقطة).
ب - // عدد مرات نجاح مهارات المزج (المركبة (٦) الست).
جـ - // عدد مرات الصد الناجح *Success full Block* .
د - // عدد مرات الدفاع العميق الناجح *Success full dig* .

تدريب رقم (٦٦) :



شكل (٢٧٨)

تدريب تركيب (مزج) ست (٦) مهارات من إعداد خلفا

Combining six skills, Back set drill

– تنفيذ هذا التدريب كما جاء فى التدريب السابق الإشارة اليه (تدريب رقم (١) من حيث عدد اللاعبين، إختلاف مهامهم، بحيث تشمل الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serve*، ثم استلام أو استقبال *Recerving* باستخدام التمرير من اسفل باليدين معاً *Foream pass*، ثم الاعداد *Setting*، ثم الضرب *Hitting*، فالصد *Blocking*، ثم الدفاع العميق *dig's*.

الاستثناء أو الاختلاف فى هذا التدريب فى آمران، **الأمر الأول** جعل الإرسال من أسفل أمامى يكون فى اتجاه الناحية اليسرى الخلفية (*LB*) يعنى فى مركز (١) **الامر الثانى** أن يقوم المعد بعمل اعداد خلفى *Back set*.

– باختلاف شكل الاعداد فى هذا التدريب يختلف بالتالى شكل الضرب فيكون الضرب من ناحية الخط الجانبى الايمن من مركز (٢) من الكرة المعدة خلفا، وقطريا اتجاه لاعبى الدفاع فى العمق فى (١).

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (١٠) إرسالات جيدة ناجحة (تحقق نقطة) من (١٢) إرسالا.

ب – محاولة تنفيذ (٨) ثانى مهارات مركبة (شاملة الإرسال، التمرير من أسفل، الإعداد، الضرب، الصد، الدفاع).

جـ - محاولة تنفيذ (٦) مرات ضرب هجومى.
د - محاولة تنفيذ (٥) خمس مرات صد دفاعى، دفاع عميق *dig* من (١٠) مرات صد أو دفاع.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات الإرسالات الناجحة (التى حققت نقطة).
ب - // عدد مرات نجاح المهارات الست (٦) المركبة.
جـ - // عدد مرات الصد الناجح *Success full Block*.
د - // عدد مرات الدفاع العميق الناجح *Success dig*.

تدريب رقم (؟) :

تدريب الاستقبال (٥) بخمس لاعبين

Five player reception drill

- لتنفيذ هذا التدريب إجعل (٦) ست لاعبين يتشكلون على كل جانبى الملعب، يمثل كل منهم فريق.
- المرسل فى أحد نصفى الملعب يرسل معه على خط الإرسال (أو نقطة الإرسال الملغاه) يرسل إرسالا من أسفل أمامى أو أى بنوع من أنواع الإرسال.
- يقف الفريق المستقبل *Receriving team* فى شكل (/)، الذى يحاول استقبال الارسال، مع تركيب أو (مزج) المهارات الست المكون من الإرسال *Sereveing*، الاعداد *Setting*، الضرب *Hitting as spike*، بالاضافة إلى الصد، والدفاع العميق.

شكل (٢٧٩)

- فى هذا التدريب على المعد العمل بالتناوب فى الاتجاه الأيسر الامامى *Left forword* بين مركز (٢)، (٣) والاتجاه الايمن الامامى (*right forward*) من مركز (٣، ٤).

- إجعل الضرب دائما يكون قطريا اتجاه لاعبى دفاع العمق *Towords digger's* على لاعبى الصد فى الناحية العكسية (الفريق المرسل) محاولة القيام بالصد الفردى *Single block*، أو صد زوجى *Double block* بتحرك لاعب الوسط (٣) وذلك فى اتجاه الضرب.
- أى كرة لا تصد بنجاح يجب أن يقابلها فى الخلف تمرير دفاعى عميق *dig pass*، وذلك بتمرير الكرة عاليا إلى منتصف الملعب للاعب دفاع عميق.
- راعى الترتيب أو تسلسل الخاص خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب شكل (٢٧٩).

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

أ - محاولة تنفيذ عدد (١٠) عشرة إرسالات جيدة ناجحة من (١٢) إرسالاً.

ب - محاولة تنفيذ عدد (٨) ثمانى مهارات صحيحة مركبة (ممزوجة تشمل *Six combing*).

جـ - محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مهارات مركبة من صد *Blocking* أو دفاع عميق من (١٠) محاولات.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

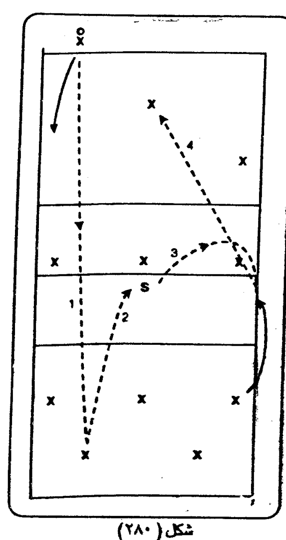
أ - // عدد مرات الإرسالات الناجحة.

ب - // عدد مرات التمرير من أسفل باليدين معاً - الإعداد - الضرب - ومهارات مريحة.

جـ - // عدد مرات الصد الناجح *Success full block*.

د - // عدد مرات الدفاع العميق *Success full dig*.

تدريب رقم (٦٨) :



شكل (٢٨٠)

تدريب (٦) ست لاعبين في مباراه معدلة (أو محوره)

Six Player Modified Game

– لتنفيذ هذا التدريب إجعل كل (٦) ست لاعبين يتشكلوا على أحد حد نصفى الملعب (يكون كل منهم فريق).

– اللاعب الذى فى كل منتصف أمامى لكلا الفريقين يمثل المعد *Setter*.

– الفريق المستقبل يستخدم التشكيل (*W*) لاستقبال الإرسال.

– يقوم كل فريق بتنفيذ (٥) خمس إرسالات متواصلة *Consecutive*، وبعد (١٠) إرسالات، على كلا الفريقين أن يقوما بدوره دورة مركز واحد فى اتجاه عقارب الساعة.

– تكون الكرة فى هذه المباراة سريعة ومستمرة وقانونية *Ralled Regular* من خليط الإعداد والضرب والصد... إلخ.

– الفريق الذى سجل فى هذا الـ *Ralley* أكبر عدد من النقاط يكون هو الفريق الفائز.

– يستحق أى من الفريقين نقطة إضافية فى حالة الإرسال السئ والعكس صحيح أو يطرح *Substract* نقطة من نقاط الفريق التى سجلها.

– راعى الترتيب أو التسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير الكرة كما جاء فى شكل (٢٨٠).

أهداف ناجحة *Success Gals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ – كن الفريق الذى يصد أكبر عدد من النقاط بعد (٦) ست دورات (المجموع الكلى للإرسالات ٦٠ إرسالا).

التسجيل Score :

إحسب وسجل عدد وفقاً للآتى :

// سجل النقاط التى يحققها الفريق.

// ممكن أن تسجل عدد النقاط للصد الناجح.

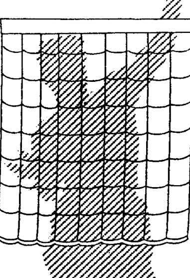
// ممكن أن تسجل عدد الضربات الناجحة.

// ممكن أن تسجل عدد أنواع الصد المنفذ.

// ممكن أن تسجل أنواع الضرب.

// ممكن أن تسجل عدد مرات التمرير الدفاعى العميق.

الفصل السابع عشر ١٧



إرسالات متقدمة
Advanced Serves

الإرسال من أعلى مع الدوران
Top Spin Serve
المراحل الفنية لمهارة الإرسال من أعلى مع الدوران
مفاتيح نجاح الإرسالات المتقدمة
استكشاف أخطاء الإرسال مع الدوران
الإرسال الخطافي (التموجى)

إرسالات متقدمة Advanced Serves

إن تسيد لاعبى الكرة الطائرة لانواع مختلفة من الإرسالات خاصة تلك الأنواع التى تتسم بالقوة مثلا أو زاوية السقوط الحادة أو تلك التى يكون فيها دوران للكرة لأعلى... الخ، وهنا سوف نتناول أنواع متقدمة من الإرسالات يجب أن يوليها كل من المدرب وكذا المدرس وأيضا اللاعب كثيرا من إهتماماتهم، خاصة اثناء الممارسة التطبيقية حتى نضمن بذلك وصول اللاعبين إلى مستوى انجاز عال فى هذه الإرسالات.

فمثلا عندما يضرب اللاعب إرسال مع دوران الكره (البرم) لأعلى *Top spins serve* بقوة وتبلغ القوة إلى الكرة مما يجعلها تدور للاتجاه الإمام مع الدوران لأعلى وهو ما يطلق عليه *Top spin*، وهذا يسبب بالتالى أن الكرة تسقط بعد عبورها الشبكة بسرعة داخل ملعب الخصم.

هذا النوع من الإرسال المعروف بالإرسال مع دوران الكرة إلى أعلى وللإمام *The top spin serve* يسير فى طريقه الصحيح وفجأة يغير من اتجاهه، وذلك بسبب أن اللف أو (الدوران - البرم - *The spin*) مكن الكرة أو سببه أن الكره شبه تثبتت حيث أن الكرة (الدوران *Spin* قلل من سرعة الكرة) *Spin stopbilizes*، ومن الضرورى أن نعرف أن هذا النوع من الإرسال *Top spin serve* يختلف تماما أو مغاير تماما المعروف بالارسال التموجى *The floater serve*.

أن آخر إرسال من الإرسالات المتقدمة يجب أن يتسيده. معظم لاعبى الكرة الطائرة خاصة الممتازين منهم هو الإرسال الخطافى التموجى والمعروف بـ *The Round house floater serve*، وغالبا ما ترى أن معظم اللاعبين يحاولا إستخدام هذا النوع من الإرسال، وذلك بسبب أن هذا الإرسال يعتمد عند أداؤه على أكبر مجموعة من عضلات الجسم، ولهذا فإنه من الضرورى أن تبلغ القوة أقصى مداها وتصل إلى الكرة ونتيجة لذلك تعبر الكرة فوق الشبكة.

يجب التنويه إلى ضرورة إن هذا الشكل الأدائى فى هذا النوع من الإرسال *The round houss floater*، يختلف تماما فى كونه ليس مطابقا كما هو الحال فى الحركة الرياضية الخاصة بالقذف فوق الرأس (*Throwing*)، وهذا بالتالى سوف يعقد من طرق تعليم الإرسال من أعلى الفلوتر (أو التموجى) *The over hand floater*

خاصة عند عمل مفاصل الاصابع *Knuckles* نفسها، ولقد استخدم الإرسال الفلوتر الخطافى فى باتساع كبير من قبل الفرق القومية اليابانية.

لماذا الإرسال من أعلى مع الدوران (البرم) وكذا الإرسال الخطافى مهما ؟

Why are the topsipn and round house serves important?

بسبب حركة الدوران لأعلى مع البرم (*Top spin*)، والتى تكون فيه حركة الكرة سريعة (تذهب سريعا) وسقوطها أيضا يكون سريعاً، وهذا يعنى أن الفريق الخصم لا يكون لديه وقت قصير ليستجيب لاستقبالها من خلال اتخاذ وضع الجسم المناسب، وبالتالى فإن هذا يسبب تخبط وخروج الخصم (المنافس) بعيدا عن الوضع الدفاعى السليم *The caxches the oppanents off guard*، والإرسال الفلوتر الخطافى فى بعض الحالات ربما يكون قويا وهو ما يطلق عليه الإرسال (آس... *Ace*)، ونقصد بهذا الإرسال (وهو ذلك الإرسال الذى ليس فى الإمكان أو السهولة أن يلمس بواسطة الفريق المستلم، وإذا لمس فيكون ذلك بواسطة لاعب واحد وباسلوب أو كيفية أو سلوك (*Manner*) تمنع أى لاعب أخر من مساعدة المستقبل أو المستلم الإرسال *Recivers* على لعب الكرة.

ولا يكتفى بهذا (المعنى أو التعريف)، بل أيضا يكون هذا الإرسال من نوع الإرسال مع الدوران (البرم) لأعلى أو الـ *Top sipin* من الصعوبة بحيث لا يسمح للمدافعين باستلامه بسهولة، وذلك بسبب أن الكرة فيه سوف تهبط أما داخل أو خارج الملعب وعادة ما تكون قرب خط الإرسال أو النهاية.

ويمكن للإسال الخطافى (التموجى) *The round house floater serve* أن ينفذ فى الغالب خاصة لو وجد اللاعب المرسل صعوبة فى تنفيذ الإرسال من أعلى فوق اليد *Over hand serve*، لأن فى هذا الإرسال يحتاج المرسل إلى استخدام أكبر مجموعة عضلية لتنفيذ هذا الإرسال الفلوتر الخطافى، لذلك فإن اللاعب لا يحتاج قوة اكثر فى توجيه الكرة، وعليه فإننا نستطيع أن نرى أنه هناك نجاح أولى عند أداء هذا الإرسال، وذلك قبل أن يكون فى استطاعه اللاعب المرسل تنفيذ الإرسال من أعلى *Over hand serve*.

وعادة ما نلاحظ بالنسبة للمظهر أو الشكل الخاص بالإرسال (التموجى) الخطافى الفلوتر *The round house floater* أن هناك سلبية واحدة، وهى أن اللاعب المؤدى

لهذا النوع من لا يجعل عينيه على منطقة الهدف والخاصة بملعب الخصم، فضلا عن ذلك أنه يجب على لاعب الإرسال أن يعى حقيقة هامة وهى أنه من الحكمة لابد أن يكون قادرا على تنفيذ أكثر من نوع أو نمط للإرسال، لأن هذا التنوع فى الإرسالات يكون اكثر تأثيرا فى جعل الخصم (الفريق المنافس) *Out off Blance*.

كيف تنفذ الإرسال مع الدوران الي أعلي (البرم) ؟
How to Execute the top spin serve?

عادة ما يكون الإرسال مع الدوران إلى أعلى (البرم) *Top spin serve* مشابهاً تماما فى التنفيذ للإرسالات الأخرى، خاصة فى الوضع الابتدائى (وضع الجسم) فى المرحلة التمهيدية، مع لف كتفى الضارب بخفة اتجاه الجانبى، نقطة (أو مقدمة) القدم الامامية اتجاه مركز أو منتصف الشبكة *net post*، ويكون مكان قذف الكرة بجوار الكتف الضارب، والقذف خفيفا نوعا ولمس الكرة أسفل منتصفها الخلفى، وذلك بواسطة الذراع فى كامل امتدادها، فى الحال تتبع حركة الذراع بحركة لف أو (طرقعة ثنى أكثر من اللازم) *With wrist snap*، مع جعل الاصابع تتدحرج فوق قمة الكرة، فور الإنتهاء من الضرب إجعل اليد الضارية تسقط بسرعة لأسفل مستوى الوسط أنظر الشكل.

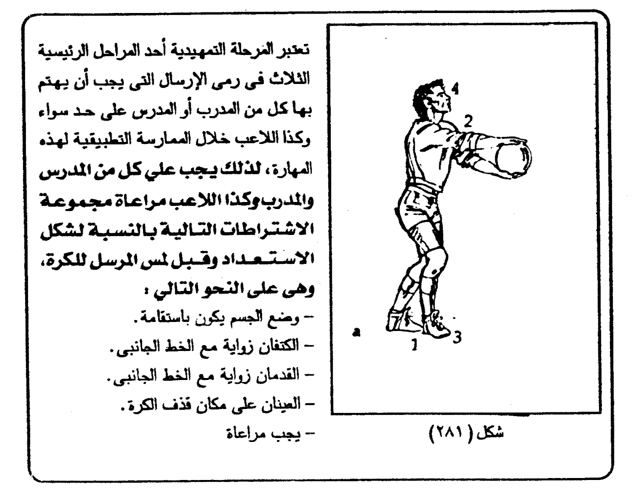
مفاتيح نجاح الإرسال لأعلى مع الدوران

Keys to success top spin serve

المراحل الفنية الثلاث للإرسال من أعلى مع الدوران

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس للكرة) *pre Contact ball*

شكل الاستعداد ***Pre paration Phase*:**



شكل (٢٨١)

تعتبر المرحلة التمهيدية أحد المراحل الرئيسية الثلاث فى رمى الإرسال التى يجب أن يهتم بها كل من المدرب أو المدرس على حد سواء وكذا اللاعب خلال الممارسة التطبيقية لهذه المهارة، **لذلك يجب علي كل من المدرس والمدرب وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية بالنسبة لشكل الاستعداد وقبل لمس المرسل للكرة، وهى على النحو التالي :**

- وضع الجسم يكون باستقامة.
- الكتفان زواية مع الخط الجانبى.
- القدمان زواية مع الخط الجانبى.
- العينان على مكان قذف الكرة.
- يجب مراعاة

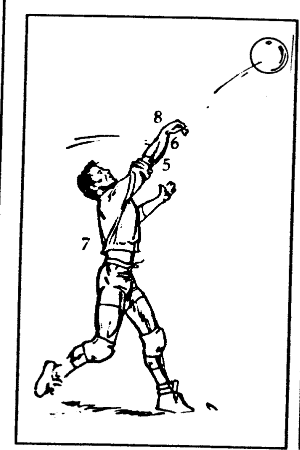
* يجب على كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب ملاحظة الارقام الموجودة على الشكل (٢٨١).

المرحلة الاساسية (اللمس، الإرسال) *Contact, serve*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٢٨٢)



شكل (٢٨٣)

تتميز المرحلة الاساسية فإنها مرحلة الأداء الفعلى (مرحلة لمس الكرة وتنفيذ الإرسال، لذلك فإن أى خطأ فى هذه المرحلة سوف يؤثر على مقدرة اللاعب فى تحقيق إرسال ناجح **لذلك يجب علي كل من المدرس والمدرب وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية، عند تنفيذ مرحلة اللمس، وأهم نقاط هذه المرحلة تتمثل فى الآتى :**

١ – مراعاة قذف الكرة بجوار الكتف الضارب.
٢– ضرورة مراعاة مرجحة الذراعان خلفا.
٣ – المرفق (الكوع) عاليا لاعلى.
٤ – اليد الضاربة قرب الأذن.
٥ – اللمس يكون بالذراع الضاربة وهى فى كامل الامتداد.
٦ – اللمس بمؤخرة اليد المفتوحة.
٧ – تقوس الظهر.
٨ – ثنى رسغ اليد بقوة (طرقعه) *Stop wrist*.
٩ – الاصابع فوق قمة الكرة

* يجب ملاحظة الارقام الموجودة على الشكل (٢٨٤).

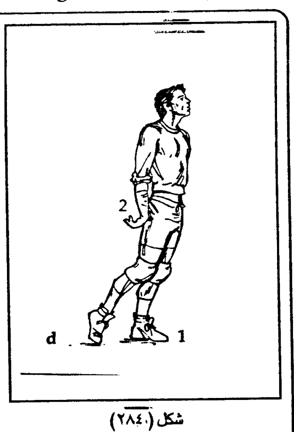
المرحلة الختامية (بعد اللمس. الانتهاء من الإرسال)

After contact

شكل المتابعة *Follow through Phase* :

تعتبر المرحلة الختامية أو النهائية (مرحلة الانتهاء من اللمس) من المراحل المكملة لمرحلة الأداء المهارى الثلاث لمهارة الإرسال مع دوران الكرة إلى أعلى *Top spin serve*، حيث أنها من المرحلة على تعطى دلالة واضحة عى أن الإرسال المؤدى قد تم أداؤه على أكمل وجه، **لذلك يجب علي كل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب عند الممارسة التطبيقية ضرورة مراعاة مجموعة النقاط التالية عند الوصول لمرحلة المتابعة، وهى كالنحو التالى :**

١ - تحويل وزن الجسم اتجاه القدم الإمامية.
٢ - نزول الذراع الضارية بسرعة لمستوى الوسط.
٣ - يتحرك اللاعب المرسل داخل الملعب بسرعة.



شكل (٢٨٤)

* على كل من المدرب أو المدرس ملاحظة مجموعة الارقام وتسلسل الحركة على شكل (٢٨٤).

إستكشاف إخطاء والإرسال مع دوران الكرة إلي أعلي (البرم)

Detecting top Spin serve error's

يعتبر الإرسال من أعلى مع دوران الكرة إلى أعلى (البرم) والمعروف بـ *The top spin serve* من الإرسالات الصعبة فى تسيده، وذلك بسبب الطريقة الخاصة بلمس الكرة، الحجم الخاص بحركة رسع اليد طريقة *Wridt snap* وثنى رسغ اليد بقوة، كيفية لف الرسغ، وأين تلمس بالنسبة لاتجاه الكتف الضارب مجموعة هذه الأمور

السابقة يجب أن يكون تطبيقها خلال الممارسة التطبيقية للمهارة صحيحا بدرجة كبيرة .

ويلاحظ أثناء الأداء الخاص بهذا النوع من الإرسال أنه من الممكن حدوث أو انحراف أو ميلان (*Devion*) وكذا ضلاله فى نتيجة الإرسال النهائية، فعلى سبيل المثال إذا لمست يد اللاعب الضارب الكرة فى المنتصف الخلفى *Center back* للكرة بدلا من المنتصف الخلفى السفلى لها *Below centre back* ، فإن ذلك سوف ينعكس بالتالى على حركة الدوران أو اللف إلى أعلى *Top spin* ، حيث الكرة تسقط بسرعة ، وليست واضحة بالنسبة للشبكة لذلك فقد رأينا فى الجدول التالى أن نتناول مجموعة الإخطاء أستطاع المؤلف حصرها من خلال الممارسة التطبيقية لهذا النوع من الإرسال، مع وضع الحلول التى تناسب كل خطأ راجين أن تعيين كل المدرب أو المدرس وكذا اللاعب على معالجة الإخطاء التى يمكن أن تظهر خلال الممارسة التطبيقية وبالتالى نضمن حسن الانجاز الامثل لهذه المهارة .

الإخطاء والتصحيح فى الإرسال من أعلى مع الدوران
Error's and correction at the top spin serve

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ - الكرة تتجه الى داخل الشبكة .	١ - يجب على اللاعب المرسل أن يجعله قذفه للكره بجوار الكتف الضارب لليد الضاريه .
٢ - الكرة تتجه ناحية اليمين .	٢ - يجب أن يكون قذف الكرة أمام جسم المرسل وليس خارج كتفه الضارب.
٣ - الإرسال لا يصل إلى الشبكة .	٣ - اللاعب المرسل بحول وزنه لحظه اللمس، مع لمس الكرة بمؤخرة اليد (كلوه اليد) أولا ثم بقية اليد مفتوحة .
٤ - الكرة تتجه ناحية خط النهاية (خط الإرسال) لملعب الخصم .	٤ - يجب أن يكون لمس الكرة، فى المنتصف الخلفى لها مع طرقعه ولف الرسغ بقوة *Snap your wrist* ، ثم دحرجة وجعل الاصابع تنزلق فوقه قمة الكرة، وتنتهى من خلال سحب وسقوط اليد الضاريه بسرعة حتى مستوى الوسط

Error ⃠ الخطأ	Correction (✔) التصحيح
٥ – اللاعب المرسل يأخذ خطوة أو خطوتين أو حتى ثلاث خطوات لكى يرسل الكرة.	٥ – يحاول اللاعب المرسل أن يقذف الكرة خفيف بجوار الكتف الضاربة، مع سرعة تحويل وزن جسمه للإمام.

مفاتيح نجاح الإرسال مع دوران اتجاه الكرة إلى أعلى قائمة مراجعة

Top spin serve keys to success check list

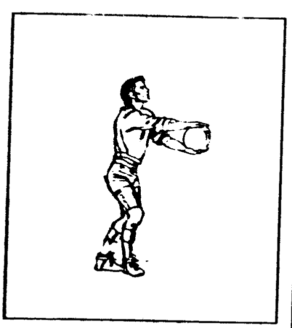
كما سبق الإشارة فى الإرسال من أعلى الفلوتر *Over Hand flaater serve* فإن المقدرة الخاصة بطريقة وشكل قذف الكرة تعتبر أمر ضروريا فى نجاح الإرسال، وتمتد هذه الأهمية لتشمل الإرسال مع دوران اتجاه الكرة، فطريقة قذف الكرة تلعب دورا كثيرا فى نجاح هذا النوع من الإرسال وإتجاهه، ويوضح كثيرا من المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة أن قذف الكره بطريقة صحيحة يكون بالتالى الأداء العام للإرسال أكثر صحة، وأكثر امتثالا لتوجيه اتجاه السليم عند أداء الإرسال مع دوران الكرة إلى أعلى، لذلك فإنهم ينصحون اللاعب المرسل بأن عليه لمس الكرة بخفه بجوار كتفه الضارب مع ملاحظة نقطة التقاء الكف بالكرة هى النقطة اسفل منتصف الكرة قليلا. ومن ناحية أخرى فإن فشل الإرسال مع دوران الكرة إلى أعلى *Top Spin Serve*، وسقوط الكرة قبل أن تصل إلى الشبكة، يكون مرجعة فى العادة عدة أمور نذكر منها عدم قذف الكرة اتجاه الكتف الضارب وخارج كتفه، بالإضافة إلى عدم تحويل وزن الجسم للإمام... إلخ من النقاط التى أوضحناها فى جدول الإخطاء وطريقة تصحيحها والسابق الاشارة إليها.

لذلك ولضمان صحة ودقة توجيه مثل هذا النوع من الإرسال حاولنا أن نضع قائمة مراجعة مع التركيز على أهم النقاط التى يجب أن يراعيها كل من المدرب أو المدرس عند التعليم والتدريب، واللاعب عند الممارسة التطبيقية وذلك من خلال المراحل الفنية الثلاث (قبل اللمس أو (الارسال) *(Precontact)* اللمس الفعلى للإرسال *Contact Serve*، كذا مرحلة المتابعة بعد الإرسال *After Serve Follow through*، وكيفية استخدام هذه القائمة تعتمد أساساً على كل من على المدرب أو المدرس الذى

عليهما أن يجعلا أى شخص يجعل شحص ما يؤدى (اللاعب) ويرجعا عليه أهم النقاط التى سوف ترد هنا فى كل مرحلة من المراحل الأداء، وبذلك يضمنا صحة الأداء والوصول به إلى الأمثل.

المرحلة التمهيدية (قبل لمس الكرة) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Pre paration* :



شكل (٢٨٥)

تمثل المرحلة التمهيدية (قبل لمس كرة الإرسال) الاساس الذى يتوقف عليه نجاح الإرسال من عدمه، لذلك هناك **بعض النقاط أو الاشتراطات التي يجب أن يراعيها كل من المدرب أو المدرس عند التعليم أو التدريب وكذا اللاعب عند الممارسة التطبيقية فى شكل الاستعداد لهذه المرحلة وهذه النقاط تتمثل فى ضرورة مراعاة الآتى :**

١ - القدمان متباعدان وعلى استقامة واحدة وفى الوضع المريح، أو فى حركة خطوة واسعة *Stride*.

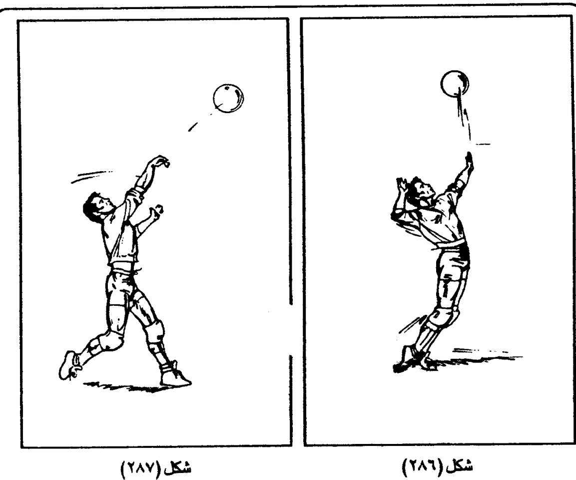
٢ - الوزن موزع على القدمان بالتساوى.

٣ - الكتفان والقدمان زوايا اتجاه الخط الجانبى.

٤ - العينان تكونان على مكان قذف الكرة.

المرحلة الاساسية (اللمس.الإرسال) *The Contact - Serve*

شكل التنفيذ *Execution Phase* :



شكل (٢٨٦)   شكل (٢٨٧)

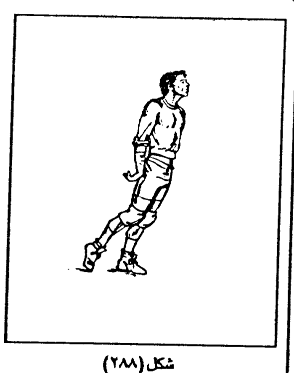
وتعتبر المرحلة الاساسية فى هذا النوع من الإرسال هى مرحلة التنفيذ الفعلى، حيث يتم فيها لمس الكرة لإتمام الإرسال، لذلك يجب على كل من المدرب والمدرس عند التدريب أو التعليم واللاعب عند الممارسة التطبيقية **مراعاة النقاط التالية نظرا لأهميتها في نجاح الإرسال من فشله وهي على النحو التالى :**

- ضرورة مراعاة أن يكون قذف الكرة خفيفا بجوار الكتف الضارب، مع السماح لوجود ثنى قليلا أو عدمه (لاحظ ثنى أو طرقعه فى رسغ اليد *Wrist snap*) .
- ضرورة مرجحة الذراع الضارب خلفا، واتجاه المرفق عاليا، وكف اليد قرب الأذن.
- مراعاة أن يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد الضارية ومفتوحة أو لا، والذراع فى كل من امتدادها.
- ضرورة ثنى الرسغ للحصول على طرقعه *Snap* الرسغ بقوة.
- تكونا العينان على الكرة حتى إتمام اللمس

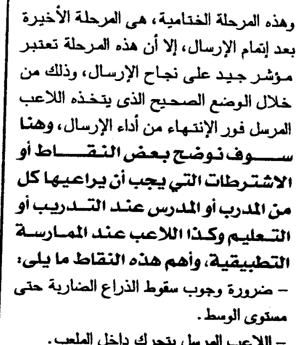
المرحلة الختامية (بعد اللمس أو بعد الإرسال)

After contAct, After Serve

شكل المتابعة *Follow through* :

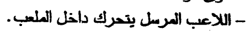


شكل (٢٨٨)



وهذه المرحلة الختامية، هى المرحلة الأخيرة بعد إتمام الإرسال، إلا أن هذه المرحلة تعتبر مؤشر جيد على نجاح الإرسال، وذلك من خلال الوضع الصحيح الذى يتخذه اللاعب المرسل فور الإنتهاء من أداء الإرسال، **وهنا سوف نوضح بعض النقاط أو الاشترطات التي يجب أن يراعيها كل من المدرب أو المدرس عند التدريب أو التعليم وكذا اللاعب عند الممارسة التطبيقية، وأهم هذه النقاط ما يلى:**

- ضرورة وجوب سقوط الذراع الضارية حتى مستوى الوسط.



- اللاعب المرسل يتحرك داخل الملعب.

الإرسال الخطافى (التموجى) الفلوتر

The Round house floater serve

كيف ينفذ الإرسال الخطافى الفلوتر ؟

How to Excute the Round house floater serve?

لتنفيذ مثل هذا النوع من الإرسال، يجب على اللاعب المرسل مواجهة الخط الجانبى، مع وضع أحد القدمين للإمام، بحيث تشير إلى نقطة منتصف الشبكة *Net spot*، يقوم اللاعب المرسل بقذف الكرة بخفه وباستقامة فوق الرأس، والجسم، وبعيدا عن خط وسط الجسم *Midline of body*، شرط أن يكون هذا القذف اتجاه الكتف غير الضارية *none hitting shoulder*، وملاحظة أن يكون هذه الذراع الضارية فى كامل إمتدادها خلال الدخول الفعلى فى حركة الإرسال (اللمس) *Throuh out entire*

motion of serve، وسقوط الذراع الضاربة خلفا فى بدء الإرسال، ثم الذراع تمرجح فوق الرأس، يقوم اللاعب بلمس الكرة (يتم بلمس الكرة أمام الجسم مباشرة)، وبمجرد ما تمرجح الذراع الضاربة يتبدل وزن الجسم للإمام على القدم الإمامية، وتدور الفخذين للإمام، وفى الحال يتبع ذلك إحضار كتف اللاعب، وذراعيه الضاربة فى حالة لمس الكرة.

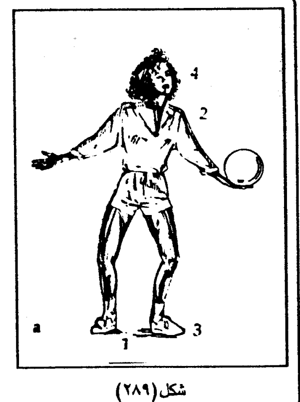
اللمس يكون ضروريا بالكف مفتوحة، ونقطة التقاء الكتف بالكرة هى النقطة أسفل منتصف الكرة تماما، مع وجود حركة غرس (كز) *Poking*، وبدون طرقعه رسغ اليد *non wrist snap*، مع ملاحظة وجود حركة متابعة قليلا وذلك بلف الجسم بسرعة، والتحرك السريع اتجاه الملعب (أنظر شكل ٢٨٩).

مفاتيح النجاح للإرسال الخطافى (التموجى) الفلوتر

Keys to success roundhous floater serve

المراحل الفنية الثلاث للإرسال الخطافى (التموجى) الفلوتر

المرحلة التمهيدية قبل اللمس *Pre Contact*



شكل (٢٨٩)

تعتبر هذه المرحلة أحد المراحل الرئيسية الثلاث فى رمى الإرسال والتى يجب أن يهتم بها كل من المدرب أثناء التدريب، والمدرس أثناء التعليم وكذا اللاعب خلال الممارسة التطبيقية **لذلك يجب على كل من المدرس والمدرب وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية بالنسبة لشكل الاستعداد، وذلك قبل لمس الكرة، ولدخول فى مرحلة تنفيذ الارسال، وأهم هذه النقاط:**

- خطوة واسعة، وزن الجسم على القدمين بالتساوى.
- الكتفين زواية اتجاه الخط الجانبى.
- القدم الإمامية زاوية بالنسبة للخط الجانبى.
- العينان تكون على الكرة.

المرحلة الاساسية (اللمس.الإرسال) The contact - Serve

شكل التنفيذ Execution Phase :



شكل(٢٩٠)



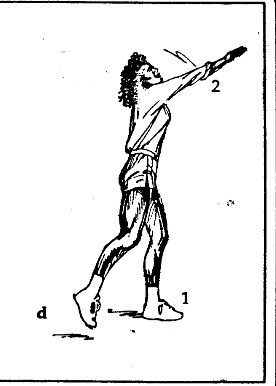
شكل(٢٩١)

وهى كما سبق وأوضحنا مرحلة الاداء الفعلى، حيث يتم فيها تنفيذ الإرسال من خلال لمس الكرة، ولذلك فهى أحد المراحل الفنية الثلاث الهامة، حيث أن خطأ هذه المرحلة سوف يؤثر فى مقدرة اللاعب فى تحقيق إرسال ناجح، ولتلاشى الاخفاق **فى هذه المرحلة على المدرب عند التدريب، والمدرس عند التعليم، واللاعب عند الممارسة التطبيقية، عليهم جميعا مراعاة جميع الاشتراطات التالية :**

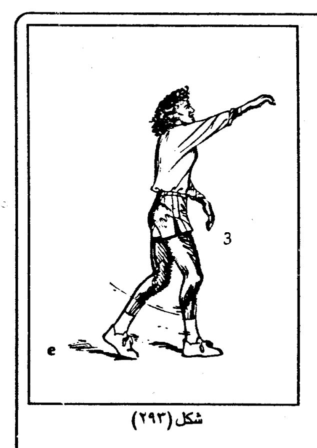
١- ضرورة قذف الكرة أمام الجسم.
٢ - ضرورة قذف الكرة قرب راتجاه الذراع أو الكتف الضاربة.
٣ - سقوط الذراع الضاربة خلفا لإسفل.
٤ - الذراع فى كامل امتدادها وحتى تلمس اليد (الكف) الكرة شكل (٢٩٠).
٥ - يكون اللمس *The Conact* بمؤخرة اليد مفتوحة أنظر شكل (٢٩١).
٦ - لا يوجد لف (طرقعه) برسغ اليد *No wrist snap*.
٧ - يدور الجسم عند الدخول الفعلى فى مرحلة اللمس الحقيقى.

المرحلة الختامية النهائية (مرحلة ما بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase*:



شكل (٢٩٢)



شكل (٢٩٣)

تعتبر هذه المرحلة من المراحل المكملة للمرحلة الأولى قبل اللمس، وكذا المرحلة الاساسية (اللمس)، وهذه المرحلة تعطى من المؤشرات الجيدة، للحكم على أن المسار الحركى السليم قد سار فى الاتجاه الصحيح أو ذلك من خلال المتابعة، **وفى شكل المتابعة، يجب على كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب عند الممارسة التطبيقية مراعاة النقاط التالية وهى :**

١ - ضرورة تبديل أو تحويل وزن الجسم على القدم الإمامية.

٢ - متابعة خفيفة للذراع الضاربة.

٣ - على اللاعب الدوران (دور) والتحرك داخل الملعب.

إستكشاف إخطاء الإرسال الخطافى (الفلوتر)

Detcting Round house floater serve errors ?

إن الإخطاء التى يمكن ملاحظاتها فى مثل هذا النوع من الإرسال الخطافى الفلوتر *Round house floate serve* يمكن أن يكون مرجعها جميعا إلى عدم المقدرة والطريقة الغير ملائمة لكيفية قذف الكرة، فلو أفترض أن اللاعب المرسل قذف الكرة بحيث تكون قريبة جدا من جسمه، فإن نتيجة هذا الإرسال سوف تكون خارج حدود الخط النهائى للملعب الخصم.

وكما هو الحال فى تنفيذ أنواع الإرسال المختلفة يجب على اللاعب المرسل تنفيذ الشكل الملائم أو المناسب بمساعدة العناصر المشاركة فى حركات الإرسال، والمتفق عليها خلال المراحل الفنية الثلاث، بما يتيح فرص زيادة نجاح الإرسال.

ولقد حاول المؤلف هنا وفى الجدول التالى التعرف على بعض الاخطاء التى تحدث فى العادة ويرتكبها لاعبى الإرسال خاصة المبتدئين منهم، مع إيضاح لكيفية تصحيح مثل هذه الإخطاء وذلك بصورة مبسط تسمح لكل من المدربَ والمدرس وكذا اللاعب سهولة استكشاف هذا الخطأ، خاصة إذا ما كان يرتكبه بصورة شبه مستمرة، وطريقة التصحيح بما يضمن لنا الوصول إلى الإنجاز الامثل يمثل هذه النوع.

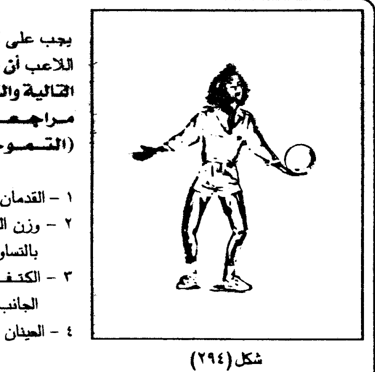
الإخطاء والتصحيح فى الإرسال الخطافى الفلوتر

Error's and correction at the round house Floater serve

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✔) Correction
١ – الكرة تتجه إلى الشبكة وتدخل فيها.	– ضرورة أن يكون القذف بعيدا عن الكتف الغير ضاربه، وألا تكون الكرة لإسفل جدا أو اسفل الكتف الضارب.
٢ – الإرسال لا يصل إلى الشبكة.	٢ – يجب على اللاعب المرسل أن يلف، يدور جسم لحظة الدخول فى مرحلة لمس الكرة، مع ضرورة لمس الكرة بمؤخرة اليد (الكف) مفتوحة.

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✔) Correction
٣ – الكرة تتجه فوق خط نهاية ملعب الخصم.	٣ – ضرورة أن يكون لمس الكرة على جانب الجسم الغير مشارك فى الضرب *non hitting side* ونقطة التقاء الكف بالكرة هى النقطة أسفل منتصف الكرة تماما.
٤ – اللاعب المرسل يأخذ خطوتين أو ثلاثة لكى يرسل الكرة.	٤ – يجب أن يكون قذف الكرة بين الخط المنتصف للجسم (الخط الطولى) وناحية اتجاه الكتف غير الضاربة.

مفاتيح النجاح للإسال (المتموج) الفلوتر الخطافى قائمة المراجعة
Round hause floater serve keys to success at ckecklist

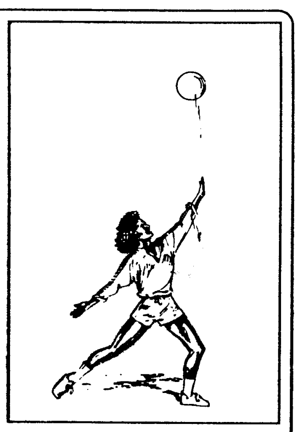

شكل(٢٩٤)

يجب على كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب **أن يراعى مجموعة النقاط التالية والتي تمثل مفاتيح نجاح عند مراجعة الأداء الخاص بالإرسال (التموجي) الفلوتر** *Round house floaters* **والمتمثلة فى الآتى :**

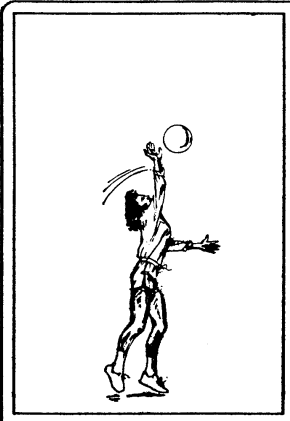
١ – القدمان متباعدتان فى خطوة مريحة.
٢ – وزن الجسم موزع على القدمان بالتساوى.
٣ – الكتفان، والقدمان زاوية اتجاه خط الجانب.
٤ – العينان تكونان على الكرة.

المرحلة الاساسية (اللمس، الإرسال) *The contact - serve*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٢٩٥)



شكل (٢٩٦)

وتعتبر هذه المرحلة الاساسية فى هذا النوع من الإرسال من أهم المراحل، حيث يتم فيها لمس الكرة، **لذا يجب على كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية عند مراجعة هذه المرحلة، والمتمثلة فى الآتى :**

١ – ضرورة أن يكون قذف الكرة بيد اتجاه الخط المنتصف للجسم *midline of bady*، والكتف غير الضاربة *non hitting shoulder*، مع وجودا عدم وجود برم خفيف *no spin*.

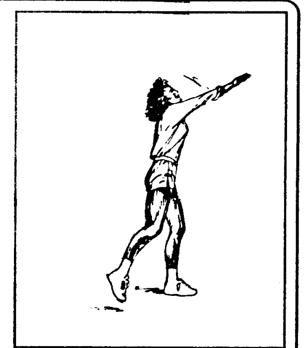
٢ – الذراع الضاربة فى أقصى أمتداد كامل لها.

٣ – لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد المفتوحة (كرة اليد) .

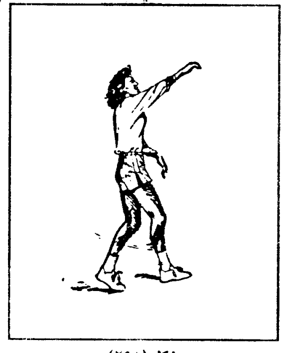
٤ – العينان ترتكزان على الكرة حتى إتمام اللمس.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد إنتهاء اللمس *After - contact*

شكل المتابعة *Follow through* :



شكل (٢٩٧)



شكل (٢٩٨)

لاتمام التقييم لهذه المهارة فى هذه المرحلة الختامية يجب على كل من اللاعب المؤدى أو المدرب، **والمدرس الذى يعلم مراجعة مجموعة النقاط التالية والتى تمثل أحد ذاتها قائمة مراجعة لهذه المرحلة للحكم على نجاح الأداء المهارى من عدمه، وذلك من خلال الآتى :**

١ – ضرورة أن يكون هناك متابعة قليلة من الذراع الضارب أو المرسل.

٢ – المرسل يدور بجسمه ويتحرك داخل الملعب.

٣ – يجب أن يتم هذه التحرك بصورة سريعة.

تدريبات متقدمة للإرسال *Advanced serve drills*

تدريب رقم (٦٩) :

تدريب الإرســـال علـى حـــائط *Wall serve drill*

شكل(٢٩٩)

يقف اللاعب المؤدى للإرســال فى وضع الإرسـال فى المنطقـة الخلفيـة بأحد نصـفى الملعب، مواجهاً لحائط بجوار الملعب وبعيدا عنه بحوالى من ٦م : ٨م قدم أى حوالى ٨م تقريبا.

- يرسم على الحـائط خط أفـقى على ارتفاع مستوى الشبكة تقريبا٢,٤٣ سم أو ٢,٢٤سم.
- اقـذف الكرة وارمى الإرســال اتجـاه الحائط.
- حاول فى كل مرة ترسل فيها الإرسال أن يكون فى المرة الأولى الإرسال مع الدوران *Top spin serve* وفى الثانية الإرسال التموجى الخطافى (الفلوتر التموجى) *Round house floater serve*.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ تسع (٩) إرسالات *Top spin* ناجحة من إجمالى عشرة إرسالات.

ب - محاولة تنفيذ تسع (٩) إرسالات تموجى خطافى *Round house floater* وذلك من (١٠) عشرة إرسالات.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

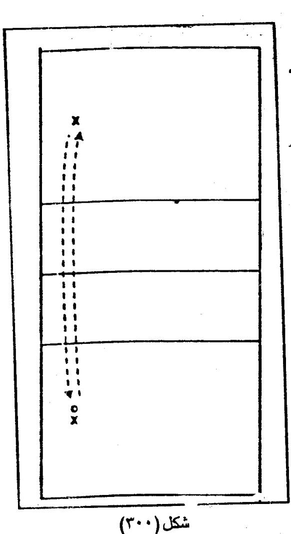
أ - // سجل عدد مرات الإرسال بطريقة *Top sipn* الناجحة.

ب - // سجل عدد مرات الإرسال بطريقة *Round house floater serve* الناجحة.

تدريب رقم (٧٠) :

تدريب الإرسال على الشبكة بوجود مساعد

Partenters serve at net drill



شكل (٣٠٠)

- لتنفيذ هذا التدريب يقف اللاعب المرسل *Serveer* على مسافة تبعد حوالى ٢٠ قدم أى (حوالى ٦ : ٧م من الشبكة، وذلك فى أحد نصفى الملعب.
- يقوم المرسل بإرسال الكرة من فوق الشبكة بدون لمسها إلى اللاعب المساعد الآخر *Partner*، الذى يقف على بعد ٢٠ قدم (٦م تقريبا) فى الناحية العكسية من الملعب.
- يجب على اللاعب المساعد أن يتمكن من مسك الكرة بدون التحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى اتجاه.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهداف بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٧) سبع إرسالات صحيحة ناجحة بطريقة الدوران لأعلى والمعروف *Top spin serve* وذلك من (١) إرسالات.

ب - محاولة تنفيذ (٧) سبع إرسالات صحيحة ناجحة بطريقة الإرسال التموجى الخطافى (الفلوتر) والمعروف باسم *Round house floater serve*.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // إحسب عدد الإرسالات الناجحة بطريقة *Top spin*.

ب - // إحسب عدد الإرسالات الناجحة بطريقة *Round House Floater serve*.

تدريب رقم (٧١) :

تدريب الإرسال من على خط النهاية

End line serve drill

- لتنفيذ هذا التدريب يتطلب وقوف كل من اللاعب المرسل واللاعب المساعد متعاكسان (بمعنى كل فى ناحية من الملعب) وعلى الحد النهائى للملعب (خط الإرسال بعد الغاء منطقة الإرسال).
- مبتدأ من الناحية اليمنى من الملعب (منطقة الإرسال التى يبدأ اللاعب المرسل فى أداء نوعين من الإرسال النوع الأول الإرسال من أعلى مع دوران الكرة والذى يعرف *Top spin serve*، والنوع الثانى النوع الخطافى التموجى (الفلوتر) المعروف باسم *The Round house floater serve*، على أن يتم ذلك اتجاه اللاعب المساعد الواقف فى نفس المكان، لكن من الناحية العكسية الأخرى.

شكل (٣٠١)

- ينتقل اللاعب المرسل، إلى المنطقة الوسطى من خط الإرسال لتأدية نفس العمل السابق، مع ملاحظة تحرك اللاعب المساعد أيضا ليقابله تماما فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر.
- يستمر تحرك اللاعب المرسل إلى المنطقة اليسرى من خط الإرسال لتأدية نفس العمل، مع ملاحظة تحرك اللاعب المساعد أيضا، بمعنى أننا نرى أن الإرسال قد تم من ثلاث مناطق رئيسية على خط الإرسال.
- يتناوب اللاعب والمساعد العمل من المرسل مساعد والمساعد مرسل ويستمر العمل، مع محاولة تنفيذ كلا النوعين المتقدمين من الإرسال.
- يلاحظ أنه من الممكن أن يسقط إرسالك فى أى مكان داخل حدود الملعب الآخر.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٩) تسع إرسال جيدة *Top spin* من (١٠) عشرة محاولات إرسال.

ب– محاولة تنفيذ (٩) تسع إرسالات جيدة *Round House floater Serve* فلوترا تموجى خطافى وذلك من (١٠) محاولات إرسال.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ – // عدد مرات الإرسال الناجحة بطريقة *Top spin* .

ب – // عدد مرات الإرسالات الناجحة بطريقة *Round house F. S* .

تدريب رقم (٧٢) :

تدريب ملائم (مناسب)
Consistency drill

نفس التدريب السابق من حيث طريقة التنفيذ وكذا وضع اللاعب والمساعدين، ولكن مع اختلاف أهداف النجاح.

أهداف الناجح *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون إرسال متتابع جيد وذلك بطريقة الإرسال من أعلى مع الدوران *Top spin serve* .

ب – محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة عشرون إرسال متتابع جيد وذلك بطريقة الإرسال التموجى الخطافى (فلوتر خطافى) *The round house floater serve* .

شكل (٣٠٢)

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

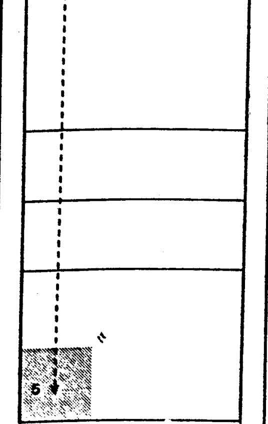
أ - // عدد مرات الإرسال من أعلى مع الدوران *Top spin serve* الناجح بالنسبة لإجمالى العدد المقرر (٢٥) إرسال.

ب - // عدد مرات الإرسال الخطافى التموجى (الفلوتر التموجى) المعروف باسم *The round house floater serve* بالنسبة لإجمالى العدد المقرر (٢٥) إرسالا

تدريب رقم (٧٣) :

تدريب على دقة الإرسال

Serve for Accuracy drill



شكل (٣٠٣)

- لتنفيذ هذا التدريب يستلزم أولا رسم مكان يمثل هدف، على شكل مربع أبعاد أضلاعه (١٠) أقدام تقريبا (أى حوالى ٣,٥م طول الضلع)، وذلك فى أحد نصفى الملعب، وبالتحديد فى أحد مراكز المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) مركز (٥) مثلا، أنظر الشكل رقم (٣٠٢)
- فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) وداخل منطقة الإرسال (الملغاه)، يحاول المرسل أن يضرب إرسالاً موجها إلى الهدف (المتمثل فى المربع المرسوم).
- مع مرحلة متقدمة، يمكن تنفيذ هذا التدريب، بصورة أخرى، وذلك بوجود أهداف فى كل من المراكز الست.

أهداف نجاح التدريب Success Goals :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٥) خمس إرسالات مضروبة جيدا وناجحة اتجاه الهدف وذلك

بطريقة *Top spin* من (٢٠) عشرون محاولة إرسال.

ب - محولة تنفيذ (٥) خمس إرسالات مضروبة جيدا وناجحة اتجاه الهدف، وذلك بطريقة الإرسال التموجى (الفلوتر) الخطافى *The round house floater serve*، وذلك من (٢٠) عشرون محاولة إرسال.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات الإرسال الموجه بطريقة الدوران لأعلى *Top spin* اتجاه هدف أو مركز (١).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه بطريقة الدوران لأعلى *Top spin* اتجاه هدف أو مركز (٢).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه بطريقة الدوران لأعلى *Top spin* اتجاه هدف أو مركز (٣).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه بطريقة الدوران لأعلى *Top spin* اتجاه هدف أو مركز (٤).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه بطريقة الدوران لأعلى *Top spin* اتجاه هدف أو مركز (٥).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه بطريقة الدوران لأعلى *Top spin* اتجاه هدف أو مركز (٦).

ب - (//) عدد مرات الإرسال الموجه والمضروب بطريقة الفلوتر الخطافى *Round house Floater serve* لهدف أو مركز (١).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه والمضروب بطريقة الفلوتر الخطافى *Round house Floater serve* لهدف أو مركز (٢).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه والمضروب بطريقة الفلوتر الخطافى *Round house Floater serve* لهدف أو مركز (٣).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه والمضروب بطريقة الفلوتر الخطافى *Round house Floater serve* لهدف أو مركز (٤).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه والمضروب بطريقة الفلوتر الخطافى *Round house Floater serve* لهدف أو مركز (٥).

(//) عدد مرات الإرسال الموجه والمضروب بطريقة الفلوتر الخطافى Round house Floater serve لهدف أو مركز (٦).

تعليمات للمدرب *Coach Instructions*:

يمكن للمدرب ملاحظة مجموعة الاعتبارات التالية عند التقدم بهذا التدريب:

- فى ضوء إلغاء منطقة الإرسال، يستطيع المدرب بالتقدم بهذا التدريب من خلال رمى الإرسال من مناطق مختلفة بطول خط الإرسال.
- يعتبر هذا التدريب من التدريبات التى تعمل على اتقان وتثبيت دقه الإرسال لذلك.
- يجب أن يماثل أمام كل منطقة يرمى منها المرسل، هدف على هيئة مربع فى الناحية العكسية.
- يحاول المدرب أن يجعل اللاعب المرسل دائم التركيز بما يحقق دقه الإرسال على أحد هذه الأهداف.
- فى مرحلة متقدمة تعطى درجات أو علامات حسب أهمية المنطقة التى يرمى أن يوجه إليها اللاعب الإرسال.

تدريب رقم (٧٤):

تدريب لفريق إرسال

Team serving drill

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى تكوين فريقين بحيث يتكون كل فريق من (٦) ست لاعبين.
- يقف كل فريق خلف الإرسال مبتدئا بالناحية اليمنى مواجهاً هدفا على هيئة مربع طول ضلعه حوالى ١٠ قدم حوالى (٣,٥م : ٤م).
- أبدأ التدريب برمية البداية فى الكرة الطائرة (الإرسال) من كل منطقة إرسال، مع ملاحظة تواجد عدد متساوى من

شكل (٣٠٤)

اللاعبين فى كل منطقة.

- يلاحظ أن بدء العمل فى هذا التدريب يبدأ من على خط الإرسال فمثلا من خلف مركز (١) اتجاه المربع المرسوم فى مركز (٥)، وذلك بواسط اثنان، ثلاث لاعبين من كل فريق يبدون الإرسال اتجاه الهدف (المربع) كل فى وقت واحد، أنظر شكل (٣٠٤)
- بعد الإرسال على كل لاعب أن يرجع الكرة *Retriveres* ويجهز للإرسال القادم من خلال اللحاق بالجرى وراء الكرة المرسلة اتجاه المربع والامساك بها.
- فى نفس الوقت الثلاث لاعبين من اعضاء الفريق الأخر يتقدمون بخطوه للإمام للقيام بالإرسال.
- تتناوب الإرسالات مع تغيير أماكن اللاعبين بعد كل تكرار، مع ملاحظة ارتباط ذلك بتغير مكان الهدف (المربع).
- يكرر هذا التدريب على الست مراكز.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٢٠) رميه أو ضربه إرسال متقدم ناجحة على الهدف المحدد فى الست مراكز المحددة.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// عدد الإرسالات الناجحة المضروبة على مركز (١).
// عدد الإرسالات الناجحة المضروبة على مركز (٢).
// عدد الإرسالات الناجحة المضروبة على مركز (٣).
// عدد الإرسالات الناجحة المضروبة على مركز (٤).
// عدد الإرسالات الناجحة المضروبة على مركز (٥).
// عدد الإرسالات الناجحة المضروبة على مركز (٦).

تدريب رقم (٧٥) :

تدريب سالب (-٢) للإرسال

Minus two serve drill

- هذا التدريب تقريبا نفس ما جاء فى التدريب السابق من حيث تكوين فريقين، يتكون كل فريق من (٦) ست لاعبين، وكذا ماكن وقوفهم.
- الاختلاف هنا، يكون فى رميه الإرسال إذ لابد أن تكون حتى حدود ملعب الخصم والعكس.
- الاختلاف الآخر، هو أن شخص واحد هو الذى يرسل من كل فريق فى نفس الوقت (وليس الثلاث لاعبين من كل جهة فى وقت واحد كالتدريب السابق).
- يلاحظ أيضا أن هذا العمل يجب أن يتم بالتناوب.
- تعود الكرة *Retrieve Ball* بعد أداء كل إرسال قانونى.
- يستحق الفريق (١) نقطة لكل إرسال قانونى.
- يستحق الفريق خصم نقطتين *Penalized (2) Points*.
- الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يحقق (٢٠) نقطة قبل الأخر.

x x x
o o o
3
1 2
3 2 1
o o o
x x x

شكل(٣٠٥)

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تحقيق العدد المحدد من النقاط (٢٠) نقطة قبل الفريق الآخر.

التسجيل *Score* :

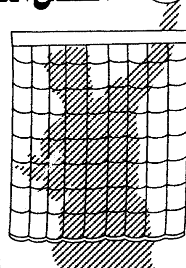
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// عدد نقاط الفريق.

// ممكن أن تعدد نقاط الفريق المهزوم كمحاولة تقييم.

// ممكن أن تعدد عدد النقاط التى خصمت.

١٨ الفصل الثامن عشر



مهارات إضافية فردية دفاعية

Additional Individual defense skills

المراحل الفنية لإداء الدحرجة

Rolling

إستكشاف أخطاء الدحرجة وتصحيحها

المراحل الفنية لإداء الانبطاح

(المنزلق) *Spraw*

إستكشاف أخطاء الانبطاح وتصحيحها

تدريبات على المهارات الفردية الدفاعية

مهارات إضافية (زائدة) دفاعية فردية
Additional Individual defense skills

تعتبر المهارات الدفاعية من المهارات الهامة التى يجب أن يجيدها جميع لاعبى الكرة الطائرة إجادة تامة، شأنها فى ذلك شأن المهارات الهجومية فكلاهما شق يكمل الأخر، والكرة الطائرة الحديثة تعتمد على إجادة اللاعب الواحد لكلا من المهارات الدفاعية والهجومية بصورة متساوية فلا يصح أن يجيد مهارات دفاعية على حساب الهجومية والعكس صحيح.

والموضوع الذى نحن بصدد تناوله يعتمد على المهارات الدفاعية الإضافية، والتى تتم بصورة منفردة، يقع عبء اتقانها على اللاعب المؤدى بصورة منفردة لا دخل لفريقه فيها، ويفضل البعض أن يطلق عليها الالعاب الدفاعية الأكروباتية لما يتميز به من اثارة وجدية وروح الفداء عند الاداء وهناك طريقتان إضافيتان بالنسبة للدفاع الفردى، الأولى وتعرف بالدحرجة *Roll* والأخرى تعرف بالانبطاح *Sprawl* المقصود بها تمدد أو انبساط الجسم مع إنزلاقه كما لو كان يتمرغ أو ينبطح ولكن مع الإرتكاز بالقدم *Sprawl*، والأولى الدحرجة طريقة مفضلة لمعظم اللاعبين لأنها تسمح للاعب بالعودة على كلا القدمين مرة أخرى بسرعة، عنها فى المهارة الفردية الدفاعية الأخرى المعروفة باسم *Sprawl* (أو الانبطاح من وضع التزحلق)، وهذا مختلف تماما عن الدفاع الغاطس الطائر والمعروف باسم *The dive*، حيث فى الأول الجسم يتحدد أو ينسط أرضا.

ويكون استعمال الدحرجة *The rolling* عقب لمس جسم اللاعب للأرض، وذلك بعد حركة الدفاع العميق على الكرة *digging the Ball*، وحركة الدحرجة هذه مشابها تماما للدحرجة الاماميه، وتستعمل كذلك لبعد أجزاء جسم اللاعب عن الأرض الحماية تلك العضلات الغير مشتركة فى العمل أثناء لسقوط على الأرض.

ويفضل البعض أن يطلق على هذا النوع من الدحرجة، الدحرجة الجانبية *Side Roll*، إيمانا بأن الجانب المستخدم للذراع المؤدى هو ذلك الجانب الذى يسقط عليه اللاعب، وهذا ما سوف نتناوله بالشرح عند تناولنا لمراحل الأداء).

والدحرجة *Rolling* أو الدحرجة الجانبية *The side Rolling* ليست طريقة مثلى التمرير الدفاعى العميق والمعروف بـ *digging*، ولكن بالاصح طريقة للتغطية *Methodes to Covering*.

ويعتبر الدفاع من الانبطاح مع الانبساط (المنزلق) *Sprawl*، أداء دفاعى حديث، وعلى الأرجح يمكن أن يدخل من قريب فى العاب الدفاع التى تتميز بالاثارة. فيفضل بعض اللاعبين أداؤه إذا ما تتطلب الموقف ذلك إشباعاً لرغباتهم من جهة واثارة جمهوره المشاهدين من جهة أخرى، والذى عادة ما يقابل بالتصفيق الحاد.

وهذا النوع من الدفاع يحتاج إلى عدد كبير من المجموعات العضلية خاصة أثناء تنفيذ حركة الانزلاق *Sliding*، كما يتميز هذا النوع من الدفاع بأن أكثر إرتباطا عند التنفيذ خاصة لدى اللاعبات الإناث.

ويستعمل هذا النوع من الدفاع (الإنبطاح) *Sprawl*، عند الضرورة خاصة عندما يريد اللاعب لعب الكرة للإمام، كما فى مرحلة متقدمة من ادائه يستطيع اللاعب استخدامه عندما يريد لعب الكرة على أى من الجانبين، ولا يكتفى بذلك فقط، فمثل أى أداء دفاعى أخر يستطيع اللاعب تطبيق الانبطاح *Sprawl*، عندما يريد أن يتحرك مسافة كافية حتى يصبح أكثر قربا للعب، وأيضا يستعمل مرار وتكرار عند استلام كرة مضروبة.

لماذا تكون الدحرجة والانبطاح مع الانبساط المنزلق هاما ؟

Why are the Rall and sprawl important?

يكون أداء الدحرجة الجانبى *Sid Rolling* أمر غاية فى الأهمية لأنها تساعد اللاعب على سرعة العودة على قدميه بسرعة قدر الإمكان، كما أنها تعتبر طريقة مناسبة للسقوط (*Falling*) التى تسمح للاعب لأن يتكئ ويستخدم العضلات الكبيرة كوسائد *as Cushion* عند الهبوط على الأرض وهذا بالتالى يساعد فى منع الإصابة، وكثيرا من الاحيان نجد أن اللاعب إما محتمل أو مجبر على استخدام الدحرجة خاصة عندما يكون مرغما على ملاحقة أو تتبع الكرة، وذلك من الوضع الدفاعى لمسافة ما على أى فى الجانبين.

بينما يكون الإنبطاح مع الانبساط (أو التمدد) *The sprawl* غاية فى الأهمية أيضا لأنه يسمح للاعب بتنفيذ الدفاع العميق *dig Ball* والذى تحت الحالة العادية، ولا يكون فى مقدور اللاعبين إستقبال الكرة، كما أن هذا النوع من المهارات الدفاعية يتيح حرية الاختيار فى لعب الكرة دون اللجوءإلى حركة الدفاع الغاطس الطائر *Dive*، والذى برهن على أنه صعب جدا بالنسبة لهؤلاء اللاعبين خاصة الذين ذراعهم ضعيفة.

إن تمدد الجسم أو انبساطه مع التزحلق فى مهارة الإنبطاح *Sprawl* يسمح للاعب بتنفيذ التمرير الدفاعى العميق للكرة *Dig the ball* من الوضع المنخفض، مع ملامسة الأرض بحركة تزحلق *sliding*، ولهذا السبب يكون هناك ما يسمى بذوبان قوة الاصطدام وبالتالى منع الاصابة.

كيف تنفذ الدحرجة ؟ *How to Execute the rall?*

هناك طرق عديدة لأداء الدحرجة فى الكرة الطائرة، ومع أن طريقة الدحرجة شائعة أو دارجه لاستعمال إلى حد ما فى الكرة الطائرة، إلا أنها ليست على درجة عالية من الأهمية، فبالاحرى ومن خلال وضع الجسم نستطيع أن نوضح أى نوع من الدحرجة سوف ينفذ، أن الاساس الأول لنجاح الدحرجة هو أن يكون جسم اللاعب قريبا من الكرة قدر الإمكان، وعنها يسقط الجسم، ويتم عمل ما يسمى بالتمرير الدفاعى العميق للكرة *digging the ball*، شرط أن يتم ذلك والجسم قريبا جدا من الأرض، بمعنى أخر يحس اللاعب أن جسمه قد لمس الأرض، وملاحظة أن هذا اللمس لا يتم من إرتفاع عال وإلا يكون سبب أصابة اللاعب.

وطريقة الدحرجة الأكثر شيوعا هى تلك التى يكون فيها سقوط الكرة على ارتفاع أقرب من الأرض، حينئذ على اللاعب ضرب الكرةأو لمسها والجسم عاليا فى الهواء وعلى نفس الارتفاع السابق، تم النزول بالمقعدة والفخذ *Falling at hips and thighs*، والتدحرج على ظهر اللاعب، مع احضار القدمين والرجلين فوق الكتف ناحية الجنب العكس بالنسبة لجسم اللاعب أثناء ضرب أو لمس الكرة، استكمالا بالدحرجة خلف للوقوف على القدمين، أنظر شكل (٣٠٦) .

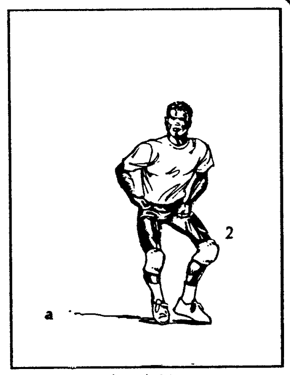
وفى استطاعه اللاعب أيضا تنفيذ الدحرجة بشكل آخر، وذلك من خلال جعل القدمين فوق الرأس، أو من خلال الدحرجة الجانبية *Side Rolling* على الظهر، ويجب أن يكون فى استطاعه اللاعب الجرأه على اتمام أو تنفيذ أى نوع من الدحرجة سواء الخلفية أو الجانبية، إلا أنه من المهم جدا أن يعرف اللاعب الحدود الفاصلة بين كل نوع من الدحرجة وأخر، ومتى استخدم هذه وفى أى موقف يستخدم الأخرى بما يكفل له سرعة وراحة فى الأداء.

الدحرجة مفتاح النجاح *Keys to success Roll*

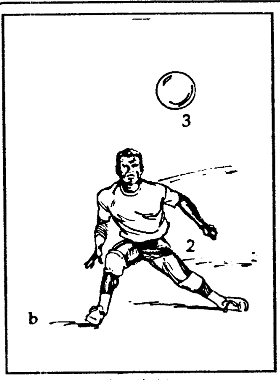
المراحل الفنية الثلاث للدحرجة

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Pre paration phase* :



شكل (٣٠٦)



شكل (٣٠٧)

تعتبر المرحلة التمهيدية (مرحلة ما قبل لمس أو لعب الكرة من المراحل الهامة التى يجب أن يهتم بها كل من المدرب عند تدريبه والمدرس عند تعليم، واللاعب عن الأداء خاصة فى تلك المهارات التى يتميز بروح الفداء، كالمهارات الدفاعية، فهناك وضع صحيح يجب أن يتخذه اللاعب قبل التعامل الكرة، ويجب أن يكون هذا الوضع على ارتفاع معين من الأرض، كذلك هذا الوضع، سوف يقابل الأرض بعد الإنتهاء من اللمس فى مرحلة لاحقه **لذلك يجب أن يهتم كل من المدرب والمدرس واللاعب مجموعة النقاط التالية مثل تنفيذ مرحلة لمس الكرة، وهى كالآتى :**

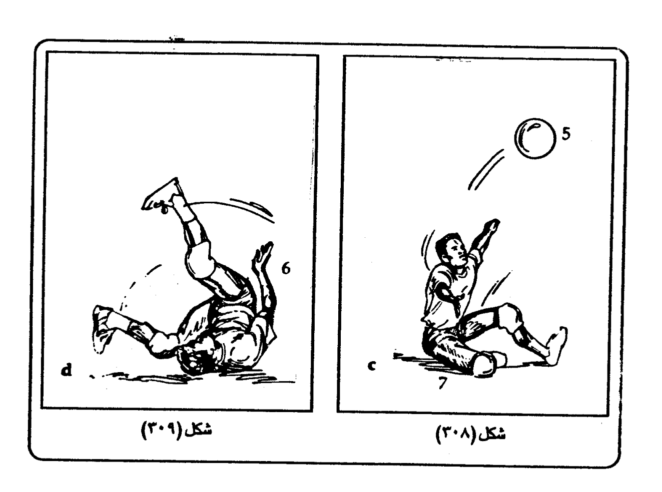
١ - ضرورة تحرك اللاعب اتجاه الكرة، على أن يم ذلك بسرعة عقب اتخاذ الاعب بقرار الوضع الذى يتخذه الدحرجة مثلا.

٢ - ضرورة أن يكون وضع جسم اللاعب فى الوضع المنخفض بالنسبة للأرض.

٣ - ضرورة أن يتحرك اللاعب الكرة تسقط لاسفل.

المرحلة الاساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٣٠٩) شكل (٣٠٨)

تعتبر المرحلة الاساسية هى مرحلة تنفيذ اللاعب للمس الكرة، وهى مرتبطة بالمرحلة السابقة مرحلة اتخاذ الوضع، فلو فرض أن الوضع كان سليما، يترتب على ذلك حدوث اللمس بطريقة صحيحة وبالتالى لمنع ارتكاب الخطأ القانونى أو الإصابة، لذلك كان من **الأهمية بمكان أن ينظر كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب إلى مجموعة النقاط التالية بشئ من الاهتمام لما لها من تأثير إيجابي على إنجاح مهارة الدحرجة، وأهم هذه النقاط هى :**

١ - ضرورة لعب الكرة قبل لمس اللاعب للأرض.

٢ - ضرورة توجيه الكرة اتجاه منتصف الملعب.

٣ - يفضل استعمال اليدان وليس يد واحدة (اليد الواحدة فى الدحرجة الجانبيه فقط) .

٤ - ضرورة إتمام حركة شبيه بحركة غرف الكرة أو ثنى المرفقين *Flex elbow*.

٥ - ضرورة أن يكون توجيه اللاعب للكرة عاليا عقب لمسها.

٦ - الدحرجة تتم بسرعة حتى تتصل القوة الخاصة باللمس.

٧ - أجزاء الجسم (المجموعات الفعلية الكبيرة) هى الوسائد التى تلمس الأرض أو لا .



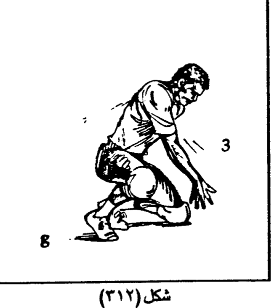
شكل (٣١٠)

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After Contact*

متابعة الوضع ***Follow Through*** **:**



شكل (٣١١)



شكل (٣١٢)

المرحلة الختامية النهائية، وهى فى العادة ما يطلق عليها مرحلة المتابعة، متابعة الوضع، وهى مرحلة مكملة للمرحلتين السابقتين، ونجاحها يدل على امتداد التسلسل الحركى السليم فى اتجاه الحركة الصحيح، **لذا كان من الواجب على كل من المدرب عند التدريب، والمدرس عند التعليم واللاعب عند التطبيق مراعاة الاشتراطات عند تنفيذ هذه المرحلة، فمثلا عليه أن يراعى :**

١ – سرعة العودة على القدمين بسرعة.

٢ – العينان، وامتداد النظر اتجاه الكرة.

٣ – الاستعداد (التحضير) للعين التالية.

٤ – عدم الاهتمام بتعديل المظهر (شكل الشورت ـ اعداد الفانلة .... إلخ).

٥ – سرعة إتخاذ القرار اتجاه الدخول فى اللعبه أو الواجب اللعبى التالى لمهارة الدحرجة.

إستكشاف إخطاء الدحرجة *Detecting Roll Errors*

والسؤال الذى يجب أن يطرحه كل منا على نفسه، هو كيفية إستكشاف اخطاء الدحرجة ؟

وهى فى ذهنه من المهارات المركبة الأداء، يتغير فيها وضع الجسم من الوضع العالى إلى الانخفاض المفاجئ.

وفى الحقيقة هناك ثلاث أخطاء رئيسية عند أداء الدحرجة والممثلة فى الآتى :

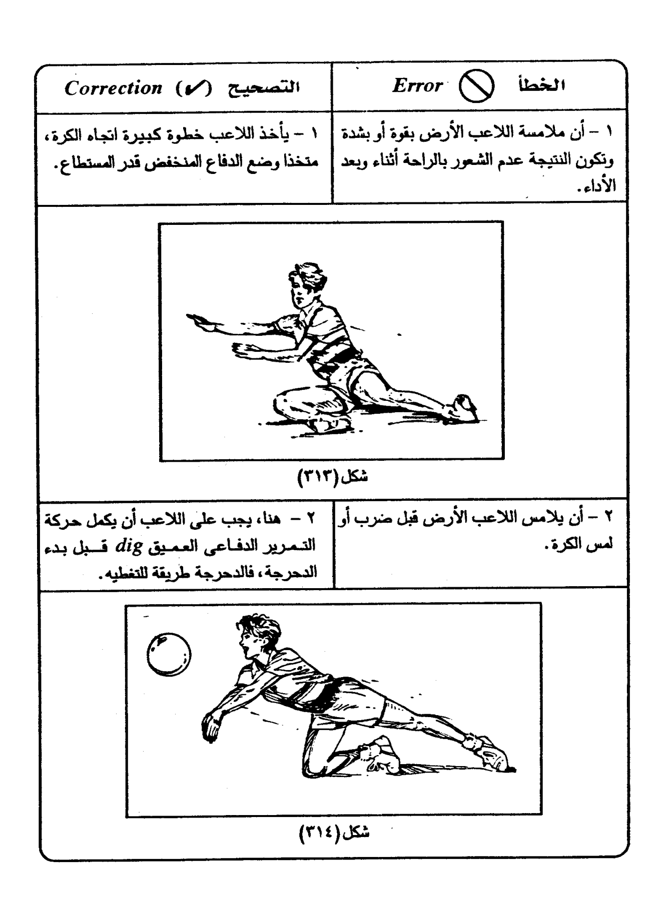
أ – إن اللاعب لا يصل إلى الوضع المنخفض بطريقة كافية، وذلك قبل القيام بتمرير الكرة من العمق *Digging Ball*، بمعنى أشمل عدم إتخاذ الوضع المنخفض الصحيح وبسرعة.

ب – محاولة تنفيذ الدحرجة قبل القيام بالتمرير الدفاعى العميق *The digging*.

جـ – ملامسة الأرض أولا لأجزاء خاطئة من الجسم أولا.

لذلك، أنه من المهم جدا تصحيح إخطاء الدحرجة أولا بأول قدر المستطاع، بسبب إنها فى العادة تكون أحد أسباب الإصابة باستمرار، مع ملاحظة أن الشكل الخاص بالدحرجة بصفة عامة لا يتسم بخاصية الأداء بزمن أو توقيت طويل، وذلك بالنسبة للأهمية القصوى التى يجب أن تعطى لتصحيح هذه الإخطاء.

ولقد حاول المؤلف فى الجدول التالى أن يقف على أكثر الإخطاء حدوثا فى المواقف اللعبيه، مدعما ذلك بالإشكال أو الصور، التى توضح كيفية حدوث الخطأ، وأمام كل خطأ، كيفية أو طريقة التصحيح المناسبه له.



الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ – أن ملامسة اللاعب الأرض بقوة أو بشدة وتكون النتيجة عدم الشعور بالراحة أثناء وبعد الأداء.	١ – يأخذ اللاعب خطوة كبيرة اتجاه الكرة، متخذا وضع الدفاع المنخفض قدر المستطاع.
شكل(٣١٣)	
٢ – أن يلامس اللاعب الأرض قبل ضرب أو لمس الكرة.	٢ – هنا، يجب على اللاعب أن يكمل حركة التمرير الدفاعى العميق ***dig*** قبل بدء الدحرجة، فالدحرجة طريقة للتغطيه.
شكل(٣١٤)	

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
٣ – اللاعب يأخذ وقتاً أطول ليعود إلى وضع الوقوف على القدمين، وبالتالى لا يكون مستعدا للعبه التالية.	٣ – بمجرد بدء اللاعب للدحرجة، يجعل الحركة سريعة قدر المستطاع حتى تصل فور الإنتهاء منها بسرعة لوضع الوقوف على القدمين.
٤ – اللاعب يلعب الكرة أكثر من اللازم (بمعنى أخر أكثر من ١,٥ قدم إلى ٢ قدم) فوق الأرض (١,٥م إلى ٢م).	٤ – على اللاعب أن يدع الكرة تسقط لأدنى إنخفاض، يرى أنه هو الافضل للقيام بحركة التمرير الدفاعى العميق *The digging*.

الدحرجة *Roll*

قائمة مراجعة، مفاتيح للنجاح
Keys to success Checklist

إن النتيجة النهائية، أو الاستخلاص النهائى لمهارة التمرير الدفاعى العميق (*digging*) وكذلك الدحرجة *Rolling*، هى أن تلعب الكرة عالية، وليس هذا فقط بل يجب أيضا أن توجه إلى منتصف الملعب، حتى يستطيع الفريق بالتالى القيام بالإعداد للهجوم، وهذا يجعل اللعب دائما يبدو ناجحاً.

إن شكل الدحرجة لا يكون خطيراً أو يشكل شئ من الخطورة، طالما أن اللاعب استطاع أن يمنع نفسه من إحتمال الإصابة والعودة بسرعة للوقوف على القدمين لكى يتمكن من تنفيذ اللعبة التالية.

ولقد حاول المؤلف هنا أن يضع بعض من الاعتبارات أو الاشتراطات الهامة التى تمثل فى حد ذاتها مفاتيح لنجاح هذه المهارة، وذلك أمام كل مرحلة من المراحل الرئيسية الثلاث (تمهيدية - الإساسية - الختامية)، حتى بذلك الوصول بالأداء الفعلى لهذه المهارة إلى الأداء الأمثل.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Pre paration* :



شكل (٣١٥)



شكل (٣١٦)

على كل من المدرس عند التعليم، والمدرب عند التدريب، واللاعب عند التطبيق، مراعاة مجموعة الاعتبارات التالية، مثل بدء تنفيذ المهارة، وأثناء مرحلة الاستعداد فمثلا عليه أن يراعى :

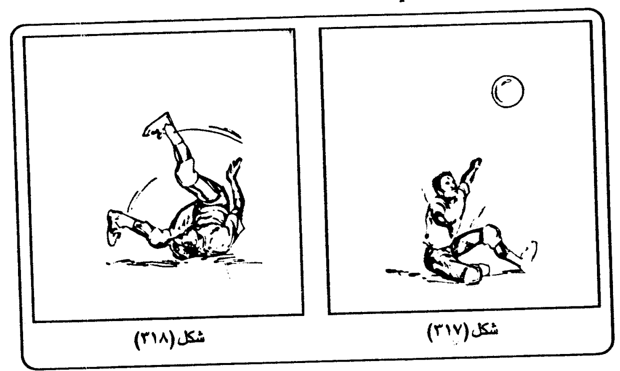
١ - التمرير الدفاعى العميق *Digging* يجعل اللاعب أكثر قربا للكرة وذلك من تحرك اللاعب للقدم.

- ضرورة مراعاة أن يكون الجسم فى الوضع المنخفض.

- التمرير الدفاعى العميق *Digging* ويسمح للكرة أن تسقط، أكثر انخفاضا قدر المستطاع، وذلك وقف التنفيذ.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٣١٧)

شكل (٣١٨)



شكل (٣١٩)

امتداد لضمان نجاح الأداء المهارى لهذه المهارة، يجب على المتخصصين مراعاة **مجموعة الاعتبارات التالية، والتي تمثل مفاتيح النجاح، وذلك عند مراجعة الأداء المهارى خلال للمرحلة الاساسية، مرحلة التنفيذ.**

١ – الكرة تلمس قبل ما يضرب (يلمس) الجسم الأرض.

٢ – تستعمل اليدان فى أى الأحوال قدر المستطاع.

٣ – شكل الرسغين يكونان *Flick* (غرف)، أو المرفقان يكونان منثيتان *Flex*، بمجرد ما تكون الكرة مررت أو تمرر تمرير دفاعى عميق *Dig*، وذلك يساعد على ارتفاع الكرة عاليا.

٤ – **تكون الدحرجة بسرعة.**

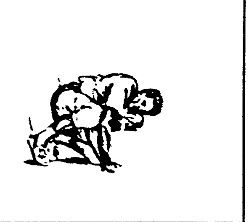
٥ – الإجزاء الكبيرة (المجموعات العضلية الكبيرة) من الجسم هى التى تلمس الكرة.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After Contact*

شكل المتابعة *Follow through* :



شكل (٣٢٠)



شكل (٣٢١)

وعند اتمام الحركة، يجب على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية عقب الإنتهاء من الاداء المهارى، (بعد الإنتهاء من اللمس)، وهو ما يطلق عليه متابعة الوضع، حيث تمثل هذه الاشتراطات مفاتيح النجاح عند مراجعة هذه المرحلة، وأهم هذه الاشتراطات هى :

١ - سرعة العودة على القدمين بسرعة قدر المستطاع.

٢ - النظر اتجاه الإمام ويعيدا اتجاه الكرة.

٣ - الاستعداد للعبه التالية.

كيفية تنفيذ الإنبطاح (مع التمدد أو الانزلاق) ؟

How to Exectue the Sprawl ?

فى وضع الجسم المنخفض وقدم اللاعب متخذة خطوة عريضة واسعة *Awide stride*، نلاحظ أن هناك قدم واحدة متقدمة عن الأخرى، مع ملاحظة أن اللاعب يدع الكرة تسقط على ارتفاع حوالى (١) قدم (من ٣٠ - ٥٠سم) هنا يحاول أن يصل إلى الكرة، ويمرر تمرير دفاعى عميق *dig* لها إلى وسط الملعب، ثم يستكمل اللاعب الحركة للإمام، مع ملامسة الأرض بالذراعين، ووضع الصدر فى حركة تزحلق تمد (يعنى كما لو كان اللاعب سوف يتمرغ فى الأرض أو ينزلق عليها)، مع فرد الرجل الخلفية بحيث يكون بالقرب منك، بينما تكون رجل اللاعب الإمامية منثنيه عند الركبه، مع جعلها إلى جهة الخارج وللجانب، أيضا أن يلاحظ أن الركبة من الجنب تلمس الأرض، أنظر الشكل (٣٢٢).

ويلاحظ فى هذا الوضع صعوبة العودة على القدمين، وذلك بعد تنفيذ حركة أو مهارة الإنبطاح مع (التمدد أو الانبساط المعروفة بـ *Sprawl*)، عنها بعد تنفيذ الدحرجة، لكن يستطيع اللاعب أن يقوم بحركة مشابهه لحركة تزحلق الجسم على الجنب قاصد عندما يستعمل التمرير الدفاعى العميق *dig* باستخدام يد واحدة.

الإنبطاح مع الإنزلاق (الإنبطاح المنزلق مفتاح النجاح)
Sprawl Keys to success
المراحل الفنية الثلاث للإنبطاح (المنزلق)
المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation*:



شكل (٣٢٢)

تمثل حركة الإنبطاح (المنزلق *The Sprawl*) أحد المهارات الدفاعية، التى تتيح للاعب المدافع حرية الاختيار فى لعب الكرة دون اللجوء إلى حركة مهارة الدفاع الطائر الغاطس *Dive*، شرط أن يكون اللاعب المدافع قد قرر القيام بمهارة الإنبطاح المنزلق، دون تردد، إلا أن إتخاذ القرار وحده لا يكفى بل **يجب أنه يراعى كل من المدرس عند التعليم أو التدريس، والمدرب عند التدريب، واللاعب عند التطبيق أو الممارسة مجموعة من النقاط أو الاعتبارات عند تنفيذ هذه المهارة خاصة فى مرحلة الاستعداد، وأهم هذه النقاط ما يلى:**

- ضرورة أحد تكون الخطوة التى أخذها اللاعب خطوة كبيرة للإمام اتجاه الكرة.
- يتميز هذه الخطوة أنها خطوة عريضة وواسعة.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

تنفيذ الوضع *Execation phase* :



شكل (٣٢٣)

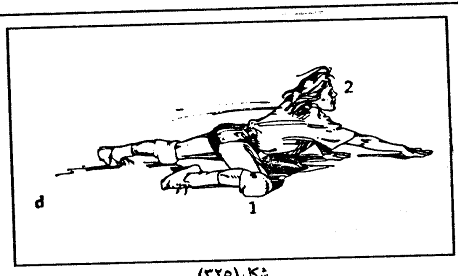
شكل (٣٢٤)

وتعتمد هذه المرحلة على ضرورة التطبيق الصحيح للمهارة وحركة الانبساط أو التمدد المنزلق *The Sprawl* ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال وضع مجموعة من النقاط أو لاعتبارات التى يجب أن يراعيها كل من المدرب أو المدرس، وكثر اللاعب، عند تنفيذ الوضع، وأهم هذه النقاط ما يلي:

١ – يلعب اللاعب المدافع الكرة وهى منخفض (أى على ارتفاع من ١,٥ قدم إلى ٢ قدم).
٢ – حركة (السرعة) للرسغين *Flick wrists* ، ثنى المرفقين *Flex elbow*.
٣ – التأكيد على ضرورة لمس الكرة قبل أن تضرب الأرض.
٤ –ضروة ضرب الكرة عاليا.
٥ – الدفاع للإمام بالرجل الخلفية.
٦ – هناك تباعد كامل بالذراعين.
٧ – ضرورة أن تستكمل حركة الجسم بتزحلق الصدر على الأرض.
٨ – ركبة واحدة على أحد الاجناب.
٩ – فرد الرجل الخلفية.

المرحلة النهائية (الختامية) بعد اللمس *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase* :



شكل (٣٢٥)

وتعتبر هذه المرحلة (النهائية) إمتداد للمرحلتين السابقتين، ولا يوجد فاصل زمنى بين هذه المراحل الثلاث، وأهمية هذه المرحلة (المتابعة)، تتمثل فى إنها تبين مدى الحكم على نجاح الحركة وإتمامها فى المسار الحركى الصحيح لها، لذلك **يجب على كل من اللاعب عند التطبيق والمدرس عند التعليم أو التدريس والمدرب عند التدريب مراعاة مجموعة النقاط التالية نظراً لأهميتها فى هذه المتابعة وهى :**

١ – الرجوع بسرعة للوضع الدفاعى.
٢ – إنتظار الكرة.
٣ – الاستعداد للعبة التالية.
٤ – متابعة اللعب لاتخاذ القرار نحو الاشتراك فى اللعبة التأكيد.
٥ – عدم الإهتمام بأى نواحى أخرى.

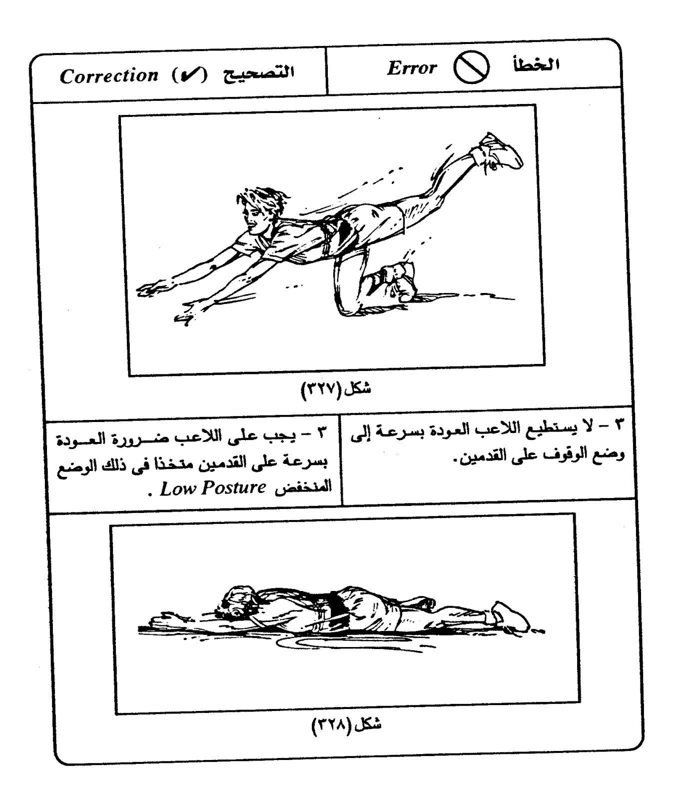
إستكشاف أخطاء الإنبطاح المنزلق *Detecting sprawl*

إصبح الآن بواسطة التمرير من وضع الانبطاح مع التمدد (المنزلق) *Sprawl*، أن يستطيع اللاعب أو يصبح فى مقدوره لمس الكرة على ذراعيه (الساعد *Forearm*) أو على ظهر اليد *Back of hand*، وقد يستعمل اللاعب الذراعين أو ذراع واحدة، وإن كان يفضل فى هذه المهارة أن يستعمل كلا الذراعين، لأن كلاهما يوفر لاتقان أو الضبط بصورة أكثر للكرة وحسن توجهيها عاليا إلى المنتصف *Two arm (Foream) in sprawl is more contraling*، مع ملاحظة هامة جدا وهى أنه مجرد حدوث أو تنفيذ الدحرجة فإن ضرورة الأخذ فى الاعتبار أن محاولة لعب الكرة عاليا

إلى وسط من الملعب هو الاسلوب أو الطراز السائد فى اللعب، حيث هذا يمنع حدوث الإصابة أيضا.

ولقد حاول المؤلف فى الجدول التالى هنا، أن يقف على الاكثر الأخطاء حدوثا فى المواقف اللعبية مدعما ذلك بالإشكال أو الصور، التى يجب أن توضح كيفية حدوث الخطأ وأمام كل خطأ، كيفية أو طريقة التصحيح له.

الخطأ Error ⃠	التصحيح Correction (✔)
١ - إن اللاعب يقوم بلعب الكرة فى ارتفاع أكثر من ٢ قدم أو أكثر (٤٠ - ٦٠سم).	١ - لتصحيح ذلك يجب على اللاعب أن يأخذ خطوة كبيرة نقطة *Spot* (الالتقاء) حيث المكان الذى سوف تلعب منه الكرة، فى نفس الوقت، ضرورة العمل على خفض الجسم.
شكل (٣٢٦)	
٢ - إن اللاعب يقوم بلمس الأرض قبل لمس الكرة.	٢ - على اللاعب أن يراعى ضرورة لمس الكرة قبل لمس الأرض، حتى يكون فى مقدور اللاعب العمل على كسر حدة السقوط.



الخطأ Error	التصحيح (✔) Correction
شكل (٣٢٧)	
٣ – لا يستطيع اللاعب العودة بسرعة إلى وضع الوقوف على القدمين.	٣ – يجب على اللاعب ضرورة العودة بسرعة على القدمين متخذا فى ذلك الوضع المنخفض *Low Posture* .
شكل (٣٢٨)	

مهارة الإنبطاح Sprawl Skill

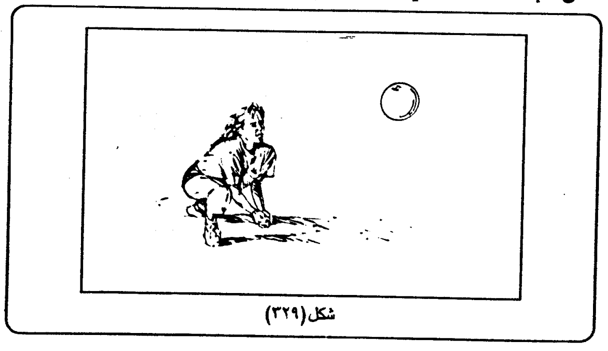
قائمة مراجعة، مفاتيح النجاح Key to success checklist

إن المظهر أو الشكل الضرورى والهام لمهارة الإنبطاح مع التمدد (المنزلق) يتمثل فى طريقة تنفيذ الخطوة الكبيرة اتجاه الكرة، والتى تسمح لاعب باتخاذ الوضع المنخفض الصحيح بالنسبة للأرض، حيث يكون الجسم أكثر قربا للارض، إذا أن هذا الوضع يسمح للاعب بتأدية الإنبطاح مع الانبساط والمرتكز على الركبه *Spnawl* بطريقة اسهل، مع إعطاء أقل فرص للإصابة، خاصة إذا ما كانت إرشادات أو تعليمات المدرب سهلة وواضحة تبين الفرق بين أداء هذه المهارة الدفاعية المنخفضة وإشكال المهارات الدفاعية المنخفضة الأخرى.

ولقد حاول المؤلف هنا أن يضع بعض الاعتبارات أو الاشتراطات الهامة التى تمثل فى حد ذاتها مفاتيح نجاح لهذه المهارة، وذلك أمام كل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث، حتى يمكن بذلك الوصول إلى الأداء الفعلى الصحيح أو إلى الاداء الأمثل، لذلك يجب على كل من المتهمين والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة ضرورة إستخدام القائمة التى بأسفل عند تقييم مستوى الأداء المهارى الإنبطاح (المنزلق) مع الارتكاز على الركبه والمعروف بـ *Sprawl*.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) Pre contact

شكل الإعداد Pre paration phase :



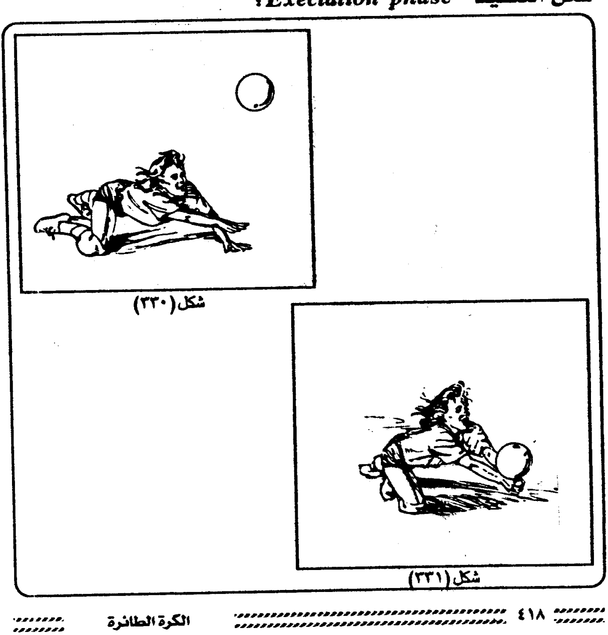
شكل (٣٢٩)

على كل من المدرب عند التدريب أو المدرس عند التعليم، كذا اللاعب عند التطبيق أو الممارسة، مراعاة مجموعة الاعتبارات التالية، عند تقييم مستوى الأداء الخاص بهذه المرحلة (مرحلة الإعداد) *Pre paration phase*، حيث كلما كان الاعداد لتنفيذ هذه المهارة دقيقا وصحيحا ضمنا حسن تنفيذ المهارة الحركة (الإنبطاح المرتكز *Sprawl*) أثناء المرحلة التى تليها، وأهم هذه النقاط هى :

ضرورة أن القدمان تكونان خطوة واسعة *Wide stride* أو أكثر إتساعا قدر الإمكان مع أخذ القدم الإمامية (لا يشترط اليمنى أو اليسرى) خطوة شديدة الإتساع اتجاه الكرة.

المرحلة الاساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Exectation phase*:



شكل (٣٣٠)

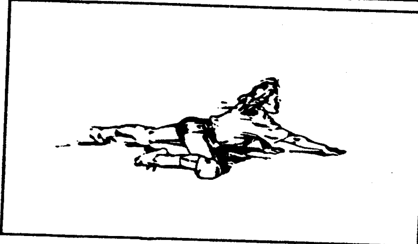
شكل (٣٣١)

امتداد لضمان نجاح الأداء المهارى لمهارة (الإنبطاح المنزلق والمرتكز) *Sprawl*، يجب على المتخصصين مراعاة مجموعة الاعتبارات، والتى تمثل مفاتيح النجاح، التى **تستخدم عند مراجعة تقييم مستوى الأداء لمهارة الإنبطاح المنزلق، وأهم نقاط في هذه المرحلة هى:**

١ - اللاعب المدافع دفاع عميق *Digger* يدفع وزنه بالقدم الخلفية.
٢ - تلعب الكرة من الوضع المنخفض.
٣ - يجب أن يكون لعب الكرة قبل أن تلمس الأرض.
٤ - ضرورة تؤدى حركة (بسرعة *Flick wrist* للرسغين) أو ثنى المرفقين *Flex elbow*، حيث يساعد ذلك فى جعل الكرة عاليا إلى وسط أو منتصف الملعب.
٥ - تظل العينان على الكره حتى اللمس.
٦ - الذراع أو الذراعان، تلمس الأرض أولا، وهذا يساعد فى كسر حدة القوة.
٧ - الصدر يضرب الأرض فيما بعد، والتزحلق يكون فى اتجاه الكرة.
٨ - فرد الرجل الخلفية.
٩ - يكون هناك ثنى فى الرجل الخلفية ولجهة الخارج مع وجود لمس للأرض بجانب الركبة.

المرحلة النهائية (الختامية) بعد إنتهاء اللمس *After contact*

شكل المتابعة *Follow Through phase*:



شكل (٣٣٢)

وعند الإنتهاء من المرحلة الاساسية، مرحلة اللمس الفعلى للكرة، يصل اللاعب إلى المرحلة الختامية (أو النهائية) وهى ايضا مرحلة إنتهاء من اللمس، وفيها يتخذ جسم اللاعب وضعا يمثل وضع الجسم بعد نهاية الحركة، ويصلح للحكم على نجاح الحركة أو المهارة من عدمه، **لذلك يجب على كل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب الاستعانة بمجرد النقاط التالية عند تقييم مستوى أداء المتابعة:**

- عودة اللاعب بسرعة على القدمين.
- نظر اللاعب على الكرة.
- اللاعب يتخذ لنفسه وضع الاستعداد المنخفض.

تدريبات دفاعية فردية *Individual defense*

تدريب رقم (٧٦) :

الدحرجة بدون كرة

Roll with out Ball drill

- يعتمد هذا التدريب على العمل بصورة فردية بدون كرة.
- حيث يتدرب اللاعب على ممارسة مهارة الدحرجة.
- يجب ضرورة ملاحظة دخول اللاعب فى الوضع المنخفض.
- كما يجب التأكد من ضرورة استخدام المجموعات العضلية السليمة من جسم اللاعب كوسائد بطريقة سليمة، من خلال لمس هذه الاجزاء للأرض أولا.
- سرعة العودة على القدمين بسرعة قدر المستطاع.

شكل (٣٣٣)

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة إستكمال (١٠) عشرة دحرجات على أى من الجانبين.

التسجيل *Score* :

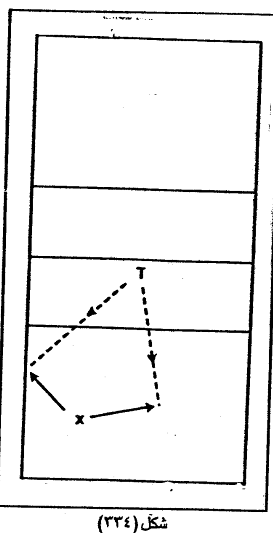
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

- // سجل عدد الدحرجات الصحيحة.

تدريب رقم (٧٧) :

تدريب على التمرير العميق والدحرجة

Dig to roll drill



شكل (٣٣٤)

- لتنفيذ هذا التدريب إجعل أحد مساعديك والذى يمثل دور الهدف (*T*) *Target*، يقف قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم (فى مركز (٣) مثلا) .
- إجعل أحد لاعبيك الذى عليه دور فى بدء التدريب يقف فى الجهة أو المركز الأيسر الخلفى (*LB*)، (*Left Back*) .
- يبدأ المساعد (*T*) فى رمى أو قذف الكرة شرط أن تكون منخفض وسهلة إتجاه اللاعب الواقف فى الركن (*LB*)، وذلك بالتناوب على كل الجانبين.
- على لاعب الركن الأيسر الخلفى (*LB*) أن يدع الكرة تسقط منخفضة، ثم يقوم بالتمرير الدفاعى العميق للكرة *Dig ball* .
- فور الإنتهاء من عمل هذا التمرير الدفاعى العميق على اللاعب المنفذ أن يقوم بعمل الدحرجة، ثم العودة بسرعة للوقوف على القدمين.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٥) خمس تمريرات مركبة بمعنى دفاعية عميقة مع دحرجة *Digging With Rolling*، وذلك من (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الايمن.

ب - محاولة تنفيذ (٥) خمس تمريرات مركبة، دفاعية عميقة مع دحرجة، وذلك من (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الأيسر.

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات التمرير المركب (دفاع عميق مع دحرجة) بالنسبة للعدد الكلى المقترح (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الايمن.

ب - // عدد مرات التمرير المركب (دفاع عميق مع دحرجة)، وذلك بالنسبة للعدد المقترح (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الأيسر.

تدريب رقم (٧٨) :

الإنبطاح المرتكز بدون كرة *Sprawl With out ball drill*:

- يتم العمل فى هذا التدريب بصورة فردية، حيث يتدرب اللاعب على مهارة الانبساط (المتمدد المرتكز) أو الإنبطاح *Sprawl skill*، وذلك بدون كرة.
- على اللاعب المؤدى أخذ خطوة واسعة أو كبيرة للإمام، مع التزحلق للإمام حتى يلامس جسم اللاعب الأرض.
- العودة إلى وضع الوقوف تتم بأقصى سرعة.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مرات إنبطاح أو التمدد المرتكز للإمام.

ب - محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مرات تمدد مرتكز (إنبطاح) لجهة اليمين.

جـ - محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مرات تمدد مرتكز (إنبطاح) لجهة اليسار.

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات الانبساط أو التمدد المرتكز الإنبطاح للإمام.

ب - // عدد مرات أو التمدد المرتكز الإنبطاح لليمين.

جـ - // عدد مرات الإنبطاح لليسار.

تدريب رقم (٧٩) :

التمرير الدفاعى العميق ثم الإنبطاح

Dig to Sprawl drill

- يتم التنفيذ من خلال ووقوف اللاعب المؤدى على خط النهاية فى أحد نصفى الملعب (المنتصف الخلفى) .
- إجعل أحد المساعدين قرب الشبكة، وداخل منطقة الدفاع، شرط أن يواجه اللاعب المؤدى.
- يقوم المساعد الممثل دور الهدف (*T*) بقذف الكرة، شرط أن تكون منخفضة، واجعلها تسقط على ارتفاع من ٣ - ٤ قدم، أمامك أى حوالى من ١م إلى ١,٢٥م تقريبا.
- يسمح للاعب بأخذ خطوة للإمام لكى يصل إلى الكرة، ثم يقوم بلعب الكرة فى الوضع المنخفض، مستخدما فى ذلك التمرير الدفاعى العميق *Digging* .
- بمجرد لمس اللاعب المؤدى للكرة، عليه أن يجعلها عالية مرتفعة إلى منتصف الملعب ثم الإنبطاح، أنظر شكل ( ) .

شكل (٣٣٥)

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة، يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس تمريرات دفاعية عميقة مركبة مع الإنبطاح أو الانبساط المرتكز *Dig, Sprawl Cominations* ، وذلك من (١٠) محاولات لكرات مقذوفة.

التسجيل Score :

– // عدد المهارات المركبة من الانبساط أو التمدد المرتكز (الإنبطاح) والتمرير الدفاعى العميق الناجحة.

تدريب رقم (٨٠) :

التدريب علي إتخاذ قرار الدحرجة أو الإنبطاح (المرتكز)

Rall or Sprawl decision

– لتنفيذ هذا التدريب يستدعى وقوف أحد اللاعـبين فى وضع الدفـاعى فى أحـد نصفى الملعب، ليكن قرب (خط الجانب وأمام أو امـتداد مـركـز (١)، أنظر شكل (٣٣٦).

– إجعل للاعب المساعد (T) يقف قرب الشبكة ويواجهها.

– يقوم اللاعب المساعد (T) والممثل لدور الهدف الذى يجب إن ترجع إليه الكرة، بقذف الكرة على أحد الجانبين الأيمن، الأيسر، أو إمام اللاعب.

شكل (٣٣٦)

– هنا يجب على اللاعب المتـخـذ للوضع الدفاعى أن يقرر (يتخذ القرار) بشأن أى نوع من الدفاع سوف يستخدمه هل هى الدحرجة *Roll* أم الإنبطاح *Sprawl* بمعنى أخر هل يقوم بتمرير دفاعى عميق ثم تنفيذ الدحرجة مع مع الإنبطاح المنزلق بصورة صحيحة.

أهداف ناجحة Success Goals :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس العاب دفاعية صحيحة من (١٠) عشرة كرات مقذوفة.

التسجيل Score :

- // عدد مرات الالعاب الدفاعية الصحيحة.

تدريب رقم (٨١) :

تدريب ضرب هجومى ثم التمرير الدفاعى العميق مع الدحرجة مع الإنبطاح (المنزلق)

Spike Hit, dig, sprawl or Roll, drill

لتنفيذ هذا التدريب، يستدعى العمل فيه وضع اللاعب المؤدى والمساعد كما جاء فى التدريب السابق (أنظر شكل (٣٣٧).

.. لكن فى هذا التدريب يقوم المساعد بقذف الكرة لنفسه (أو لنفسها) فى حالة (وجود لاعبة كمساعدة)، ثم يقوم فجأة لحظة نزولها بضربه اتجاه اللاعب المؤدى.

.. على اللاعب المؤدى للمهارة الدفاعية، سرعة القيام بتمرير دفاعى عميق للكرة، شرط أن يكون اتجاه الكرة عاليا وفى مستوى ارتفاع الشبكة. وموجهه إلى منتصف (أو مركز الملعب)

شكل (٣٣٧)

يترك للاعب المؤدى حرية إختيار استخدام الدحرجة أو الإنبطاح (المنزلق أو المرتكز)، يتوقف ذلك على طبيعة الأمر أو الموقف، مع ملاحظة قيام المساعد بمسك الكرات من منتصف الملعب.

أهداف ناجحة Success Goals :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٧) سبع تمريرات عميقة ناجحة إلى منتصف الملعب من (١٠) محاولات (لا تحسب التمريرات الضعيفة الغير وإجعله إلى منتصف الملعب).

التسجيل *Score* :

احسب وسجل الأتى :

– // إحسب وسجل عدد مرات التمريرات الدفاعية بنجاح بالنسبة للعدد الكلى المحدد.

تدريب رقم (٨٢) :

تدريب على دمج مجموعة المهارات الدفاعية الحركية ضرب، تمرير دفاعي عميق، دحرجة، الإنبطاح *Spike, dig, Roll, or Sprawl drill*

– يستدعى تنفيذ هذا التدريب تكوين مجموعة من أربع (٤) لاعبين، اثنان منهم فى وضع الدفاع، الاثنان الأخران فى نصف الملعب الأخر والجهة االمقابلة أو الجهة العكسية).

– يقفا الاثنان الأخران بحيث يكون المعد (*S*) قرب الشبكة، أقرب إلى مركز بين (٢، ٣)، واللاعب الأخر ضارب يبدأ الضرب من على خط الجانب فى الناحية اليسرى من المركز الأمامى (مركز أو منطقة (*S*)). أنظر شكل (٣٣٨).

شكل (٣٣٨)

– وفى الناحية الأخرى من الملعب، الذى فيه لاعبان متخذان لوضع الدفاع نجد أن أحدهما يقف موقف دفاعى فى المنتصف الخلفى للملعب (مركز ٦) وللخلف - قرب خط النهاية، بينما المدافع الآخر قرب الخط الجانبى وعلى بعد (٢٠) قدم من الشبكة، أى حوالى ٦م.

– نعود إلى الجانب الهجومى حيث نرى اللاعب المعد (*S*) يقوم باعداد الكرة للضارب فى مركز (٤) الذى على الاخير أن يضربها قطريا اتجاه المربع الخلفى الأيسر من ملعب الخصم (المدافع).

- وعلى كلا اللاعبان المدافعان سرعة التحرك اتجاه الكرة بسرعة مطلقة، كذلك بسرعة تقرير من يجب عليه لعبها ؟ وكيف ؟
- أحد اللاعبين المدافعين عليه القيام بتمرير دفاعى عميق مستخدما طريقة الدحرجة (أو الإنبطاح)، لو تحتم الأمر استخدام ذلك بالضرورة.
- على المدربَ أن يجعل المهاجم يستحق نقطة على كل كرة لا تنجح فيها التمرير الدفاعى العميق.
- بينما يستحق اللاعبون المدافعون نقطة لكل تمريره دفاعية عميقة ناجحة، بمعنى آخر، شرط أن تذهب عاليا أعلى قمة الشبكة وإلى منتصف الملعب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهداف بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- كن الفريق الأول الذى يصل إلى النقاط المتفق عليها قبل الفريق الآخر.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

- // عدد النقاط التى حققها الفريق.

١٩ الفصل التاسع عشر

الخطط الهجومية

الهجوم بطريقة (٤ - ٢)

4 - 2 Offense

استقبال الإرسال

Receriving Serve

The Calling المناداة

الكرة التى بدون اتجاه (الحائرة أو الطائشة)

Free Ball

إستكشاف أخطاء الخطة الهجومية ٤ - ٢ وتصحيحها

تدريبات على الخطة الهجومية ٤ - ٢

الهجوم بطريقة (٤-٢) *4 - 2 Offense*

فى الكرة الطائره وبمجرد ما يشعر المدرب المتخصص ويعين ثاقبة مقدرة اللاعب فى التسيد والسيطرة الكاملة على مجموعة المهارات الاساسية، وكذا المهارات المركبة، وهذا بالطبع لا نستطيع الحكم عليه إلا من خلال الممارسة التطبيقية فى المواقف الحقيقية فى المباراة. لذلك كان من الأهمية بمكان أن يتعرف اللاعب أو اللاعبون على الاستراتيجيات المختلفة لأنواع الهجوم وكذا الدفاع.

كما أننا لا يجب أن ننسى أهمية الاتصال، فالاتصال الزائد (الايجابى) عامل هام يعمل على إنجاح مثل هذه الاستراتيجيات، فالاتصال بين اللاعب وزملائه خاصة إذا ما أتسم هذا الاتصال بالإيجابية مما لاشك فيه لسوف يحافظ على تنظيم النماذج المختلفة من اللعب.

وتعتبر طريقة اللعب الهجومى بنظام ٤ – ٢ من الاستراتيجيات الأولى التى يجب أن يتعملها اللاعبون، والطريقة تعتمد على أن هناك رقمين (أو عددين)، فالعدد الأول المتمثل فى رقم أو العدد (٤) هو للحكم أو للإشارة إلى العدد الخاص باللاعبين الذين سوف يقومون فى الأول بتأدبه رميه الإرسال ثم الغوض فى العمل الهجومى، بينما الرقم أو العدد الثانى (٢) للإشارة إلى عدد اللاعبين الذين سوف يقومون بالعمل كمعدين، بمعنى أعم وأشمل أن طريقة الهجوم تعتمد على أن يكون هناك أربع مهاجمين، واثنان كمعدين، والسؤال الذى يطرح نفسه هنا.

لماذا تكون طريقة الهجوم ٤ - ٢ هامة؟

Why is the 4- 2 offenes important?

فى العادة تمثل طريقة ٤ – ٢ الهجومية أهمية خاصة لمعظم مدربى الكرة الطائرة؟ فهى أول طريقة هجومية يجب أن يتعلمها اللاعب لذلك فيعتبرها البعض الاساس الخططى الأول الذى من خلاله يسيتطيع تعليم اللاعبين خاصة الناشئين منهم الواجبات الخططية، كما أنها الطريقة الهجومية البسيطة *Sinple offense* حيث المعد *Setter* هو أحد لاعبى الصف الإمامى، بينما اللاعبان الاثنان الأخران، هما اللذان يستطيعا الضرب من داخل منطقة الهجوم (أو من على خط الهجوم)، ويلاحظ أن كثيرا من الفرق التى لا تمتلك أكثر من أربع مهاجمين، ومع إمتلاكهم لمجموعة المهارات بصورة عاليه، نجد أن الطريقة من (٤ – ٢) هى الطريقة المناسبة أو الكافية

تماما بالنسبة لهؤلاء.

كيف ننفذ الطريقة الهجومية (٤ - ٢) ؟

How to Execute the 4 - 2 Offense ?

عندما نريد إكتشاف أو مناقشة أى هجوم يتم فى لعبه الكرة الطائرة فإننا نجد إنه لازما علينا أن ننظر إلى مثل هذا الهجوم من خلال الصور أو الاشكال التالية :

- كيفية إستقبال الإرسال ؟

How it be the serve reception?

- كذا كيفية تغطيه المهاجم ؟

How it be the covering attacker ?

- كيفية تشكيل الكرة التى بدون اتجاه (الحرة) (الطائشة) ؟

How it be the free ball formation?

ولنبدأ أولا باستقبال الإرسال *Serve Reception*، **بمعنى أخر أى عندما يستلم فريقك المهاجم الإرسال من الخصم أو من الفريق المنافس، هنا نجد أن المدرب وكذا اللاعب المستقبل اللاعبين بصفة عموما) يجب أن ينصب إهتمامهم على مجموعة النقاط التالية :**

١ – شكل ونوع الإرسال المستخدم.

٢ – المكان الذى سوف يتخذه اللاعب لتنفيذ مهمة الإرسال.

٣ – الكرة - الذراع وكيفية مرجحة الذراع للحكم على شكل ونوع الإرسال.

٤ – بالنسبة للاعبى الوضع السليم الذى يجب أن يتخذه اللاعب المستقبل.

٥ – المكان أو المنطقة التى يشغلها اللاعب المستقبل.

٦ – كيفية التحرك والدخول على الكرة.

هذا بالإضافة إلى ما سوف نتناوله فى هذه النقطة بشئ من التفصيل فيما بعد.

٧ – كيفية مقابلة الكرة.

٨ – نقطة التقاء الساعدين (الثلث الأول منهما) بالكرة واستغلال ذلك فى توجيه الكره.

٩ – وصول الكرة إلى المعد على الشبكة أو أقرب مكان له بما لا يخل بشرط تحرك هذا اللاعب المعد أكثر من خطوة فى أى الاتجاهات.

أما بالنسبة المهاجم *Covering attacker* :

إما بالنسبة لتغطية المهاجم يمكن القول فى أنه يتمثل فى كيفية تغطية الملعب بكفاءة فإن من خلال إتمام عملية أو مهمة الضرب، وذلك بواسطة الفريق الضارب (المهاجم) والذى من المحتمل أن يكون قد قام بصدد هجوم الخصم **لذلك يجب على كل من المدرب أن يوجه لاعبيه إلى ضرورة التركيز على مجموعة النقاط التالية عند :**

- محاولة إتخاذ التشكيل أو الشكل المناسب للتغطية.
- تطبيق أقواس تغطية بطريقة سليمة.
- هذا لا يتأتى إلى من خلال شغل المراكز المناسبة.
- الجسم فى الوضع الملائم.
- النظر على الكرة.

هذا بالإضافة إلى ما سوف نتناوله فى هذه النقطة بشئ من التفصيل فيما بعد.

- إما بالنسبة لتشكيل الكرة التي بدون اتجاه أو (الحرة) أو (الطائشة) *Free ball formation*

يتمثل التكوين أو التشكيل الخاص بالكرة الحره (التى بدون اتجاه) فى الوضع الذى يتخذه الفريق (الذى سوف ينفذ الهجوم) لاستلام هذه الكرة القادمة من الخصم والتى لا تكون مرسله (*not serving*) ولا مضروبة (*not Spiking*).

وفى مجموعة الثلاث مواقف السابقة نجد أن الفريق (المنفذ للهجوم) يقوم باستلام الكرة الحره ويتحول من فريق الدفاع إلى الهجوم.

وعبر سنوات عديدة نجد أن هناك نماذج عديدة من الإرسالات قد تم تقدميها أو التعرف عليها من خلال الممارسة التطبيقية للعبه الكرة الطائرة، يقابل ذلك من الناحية الأخرى أنه ظل شائعا خلال هذه السنوات أن بعض المتخصصين أو المدربين، مجال الكرة الطائرة يحدد نوع ما لاستقبال الإرسال، ولكننا يجب إلا ننسى دور الاتصال، ويمكننا هنا أن نوضح معنى الاتصال فالمقصود به إتصال اللاعبين بعضهم ببعض من خلال الكرة أو بمعنى أخر خلال إنتقال الكرة، وهنا تكون حتمية هذا الاتصال هو النتيجة والنتيجة هنا تتمثل فى استقبال هذا الإرسال.

وكنا إلى وقت قريب نجد أن كثيرا من الفرق قد وظفت شخصان (لاعبان) أو ثلاث لاعبين أو حتى أربع لاعبين يشكلون استقبال الإرسال، وقد جرى أن نرى التكوين أو التشكيل المعرف بـ (*W*) لاستقبال النماذج المختلفة من الإرسال هو التشكيل المناسب والمنتشر فى فى أول مستوى اللعب.

وسوف نحاول هنا أن نركز على الخوض فى التفاصيل الخاصة بهذا التشكيل (*W*) لانه بسبب توظيف هذا التشكيل نجد أن جميع اللاعبين لديهم الفرص المناسبة لاستقبال الإرسال، مع ملاحظة أنه فى أى تشكيل لاستقبال الإرسال لا يحبذ أن يقوم اللاعب المعد باستقبال الإرسال، وذلك تحت أى حال من الأحوال أو أى ظرف من الظروف، لذلك فإننا نرى أنه لازما عليه (المعد) أن يتظاهر أن مكانه بجوار الشبكة أو متخفيا بجوار لاعب آخر.

وعند لمس أى من الفريقين للكرة أثناء الإرسال فى بدء اللعب نجد أنه يجب على جميع اللاعبين فى كلا الفريق المنافس والمتنافس أن يتشكلوا أو يصطفوا فى ترتيب دورانهم الصحيح، وعندما يتنافس الدفاع والهجوم فإنك كمدرب تستطيع أن تقرأ كل ما هو متعلق بمراكز الدوران وكذا مراكز اللعب وعن مراكز الدوران *Rotational Positions*، نستطيع القول بأنها هى المراكز التى يجب أن يتواجد فيها الفريق خلال الإرسال، مع ملاحظة أن هذه المراكز سوف تحدد من خلال تشكيل مقترح يضعه المدرب أو مدير الفريق وذلك قبل المباراه.

فى حين نرى أن مراكز اللعب *Playing positions* نستطيع أن نوضحها بأنها تلك المراكز التى يتواحد أو يدعى اليها اللاعبون داخل الملعب فى الحال وذلك بعد تنفذ الإرسال.

أيضا ضمن ما يلاحظ فى هذه الطريقة أن اللاعبون (الاماميين لاعبى الصف الامامى) يستطيعون القيام بالهجوم أو بمهام الصد من داخل المنطقة القانونية فقط (المنطقة الهجومية)، وبناء عليه فإن يستطيعون أن يتواجدوا أو يتظاهروا بالتواجد فى مكان (ما) بغرض ما، وبالتالى فإن ما ينتج عن هذه الحقيقة أنها تسمح باللعب فى أى مركز فى الملعب، وذلك بعد نيه رمى الإرسال.

إلا أن هناك رأى يوضع ضرورة العمل فى مركز ما من خلال التوظيف لكل مركز، وهذا الرأى الوحيد هو ما يتعلق بالتخصص الذى أصبح شائعا جدا الأن.

وعندما يوظف أى مدرب كرة طائرة تخصصات اللاعبين فإننا فى العادة نجد إن كل لاعب أساس يلعب فى مركزين أحد هذه المراكز فى الخط الإمامى، والثانى عندما يعود نفس اللاعب إلى الخط الخلفى، لأنه من الملاحظ أن الفريق يقوم بالدوران فى كل مرة يهجم فيها، لذلك فإنه يجب على المدرب أن يعمل جاهدا على ضرورة تسيد اللاعبين للست مراكز مختلفة فى الملعب، وفى حالة لو لم يخصص أفراد الفريق فإن أى تعليم متقدم يقوم به المدرب سواء فنى أو خططى ويغير انتباه لإمكانيات التخصص يعتبر مثل هذا الفريق محدود الإمكانيات لا يستطيع أن يجارى الفرق أو الفريق القوى الذى أمامه.

وعندما يرسم أو يحدد الشكل الخاص باستقبال الإرسال *Serve reception*، فإننا نجد أن معظم قياسات هؤلاء اللاعبين أو مؤشراتهم إذا ما أردنا ذلك سوف نكون مراكزهم وكذلك وظائفهم (معد - مهاجم - مدافع) هى اساس القياس ولكن ليس بناء على تخصصاتهم.

استقبال الإرسال *Serve Reception*:

وفى طريقة الهجوم المعروفة بـ (٤ - ٢) يلاحظ فيها دائما أن المعد *Setter* دائما ما يقوم بالاعداد من منتصف الملعب الإمامى (المقصود المنطقة الإمامية أو منطقة الهجوم) ويقرب الشبكة، أيضا يلاحظ فى هذا الطريقة أن من الممكن أن يكون لاعب الإرسال يكونا هما اللاعبان المعدان حيث منهم، أيضا فى هذا التشكيل لابد وأن يكونا اللاعبان المعدان فى مركز واحد (بمعنى واحد من ذلك أن من حقهم أيضا أداء الارسال لواحد بعضهم البعض) بمعنى أخر تواجد لاعب معد أيسر أمامى *Left front* (*LF*) مركز (٤)، لابد أن يكون الأخر أيمن خلفى *Right back* (*RB*) مركز (١)، كذلك لو تواجد المعد فى المنتصف الامامى *Center front* (*CF*)، مركز (٣) لابد أن يكون الأخر فى المنتصف الخلفى *Center Back* (*CB*) (مركز (٦)، كذلك لو كان تواجد فى المركز الإمامى الأيمن *Right front* (*RF*) مركز (٢) لابد أن يكون الأخر فى المركز الأيسر الخلفى *Left back* (*LB*) مركز (٥)، وذلك كله ما يعرف أو يطلق عليها النظام التقاطعى *The Crossing Seystem*.

إلا أنه من الضرورى أن نعرف أنه فى بدء التشكيل لابد أو يكون مركز أو مكان المعد فى مركز المنتصف الإمامى (مركز (٣)، وزميله المعد الأخر فى مركز

المنتصف الخلفى مركز (٦)، وعلى المعد فور تواجده فى المركز الإمامى أن يباشر مهمة الإعداد ويكون مسئولا عنها مسئولية كاملة، حتى يدور أو يلف ويتواجد فى المركز الإيمن الخلفى (مركز (١)، فى نفس الوقت على المعد الثانى أن يدور لداخل المركز الأيسر الإمامى (مركز ٤)، ويتظاهر بدور نشيط كمعد لمباشرة وإستكمال مهمة الاعداد للمهاجمين الجدد على الشبكة.

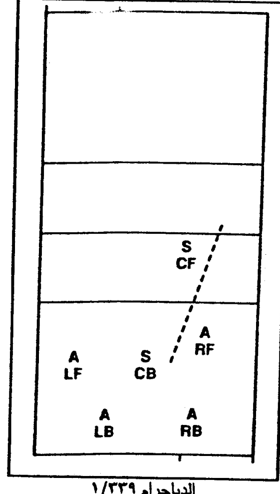
وبالنسبة للثلاث دورنات التالية، أنظر الديا جرامات (١/٣٣٩، ٢/٣٤٠، ٣/٣٤١) يلاحظ أن الثـلاث دورانات أو اللفـات تظل تكرر النمـاذج الثـانيـة فى الثـلاث دياجرامات، باستثناء أن اللاعبين سوف يكونوا فى المراكز العكسية.

أيضا يلاحظ فى هذه الدياجرامات أن المعد دائما وأبدا ما يختفى بالنسبة للشبكة ثم يبدأ فى تصحيح دوران المركز، وبمجرد لمس وتنفيذ مهمة الإرسال من الجانب العكسى للملعب، نجد أن المعد عليه أن يتحرك إلى المنتصف الإمامى للملعب (منطقة الهجوم) مع إعطائه أو إعطائها (لاعبه معدة)، اختيارين لإتمام الهجوم، واللذان يتمثلان إما فى تنفيذه للإعداد الامامى *Over head frant set* أو اعداد خلفى *Over head back set*، كذلك نلاحظ أن المعد *Setter* دائما ما يواجه الخط الجانبى الأيسر، جاعلا قدمه اليمنى للإمام وتكون هذه القدم قريبه من الشبكة، ويظل المعد فى هذا المركز لتوجيه مهام الإعداد للاعبى الهجوم حتى الإرسال التالى.

وعندما يكون جميع لاعبى الفريق يمناء *Right hands* (أى ليس فيهم لاعب أيسر يكون الجانب الايسر *Left side* من الملعب هو الجانب الأقوى لأن الهجوم من المركز الامامى الأيسر يكون بيد واحدة.

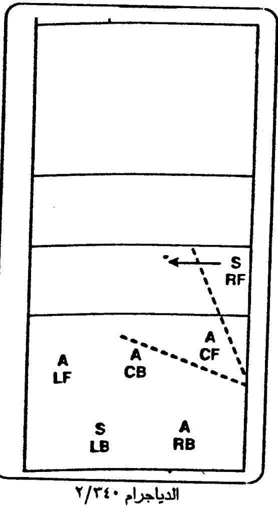
ويلاحظ فى الدياجرام (١/٣٣٩)، إن المعد يكون فى المنتصف الامامى، وهنا نجدان التحول أو التغيير لا يكون ضروريا (*No switch*).

وبلاحظ فى الدياجـرام ١/٣٣٩ إنه فى التشكيل (W) لاستقبال الإرسال فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) أن مركز المعـد *Setter*، عـادة مـا يكون فى المنتصف الإمامى (*CF*) .



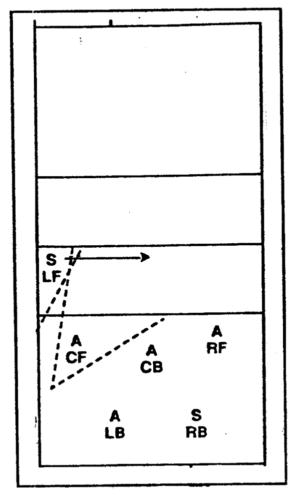
الدياجرام ١/٣٣٩

يلاحظ فى الدياجرام ٢/٣٤٠ إنه فى التشكيل (W) لاستقبال الإرسال فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢)، يكون المعد فى المركز الإمامى الايمن (*RF*) .



الدياجرام ٢/٣٤٠

ويجب على الفرق التى تستخدم هذه الطريقة أن تكون أكثر حرصا بالنسبة للكرات العالية (لوب) *Potential over lop*، المحتمل حدوثها بالنسبة لهذان التشكيلان ١/٣٣٩، ٢/٣٤٠، وعلى اللاعب الذى فى المنتصف الخلفى يجب أن يظل بجوار لاعب المنتصف الإمامى (انظر الدياجرام ٣/٣٤١)، بينما على المعد أن يكون متأكدا فى أنه سوف يظل قريبا من خط الجانب عن لاعب المنتصف الامامى، وذلك عندما ترسل الكرة.



الدياجرام ٣/٣٤١

يلاحظ الدياجرام (٣/٣٤١) أنه فى التشكيل (W) لاستقبال الإرسال فى الطريقة (٤ - ٢) الهجومية، أن المعد يتواجد فى المركز الامامى الأيسر (*LF*).

وبهدف إستقبال الإرسال بكفاءة يجب على الفريق المستقبل *Recevering Team* أن يستعمل مرشدين خطوط *Guidness lines*، الذين يجب عليهم أن يكونوا متأكدين من كرات الخطوط، كذلك على لاعبى الخط الخلفى أن يمركزوا أنفسهم حتى يصبح لديهم هيئة أو شكل يتناسب وهيئة أو طريقة الإرسال القادم إليهم، وبمجرد ما ينظروا من خلال لاعبى الخط الإمامى، يجب على اللاعب الذى سوف يستقبل الإرسال أن

ينادى على الكرة قبل أن تعدى خط مستوى الشبكة *Plane of net*، هنا يجب على جميع اللاعبين أن يواجهوا اللاعب الذى نادى على الكرة، وتكون هذه الحركة كحكم على فتح اللعب بالنسبة للكرة.

إلا إنه من الضرورى أن نشير إلى نقطة هامة وهى أنه على جميع اللاعبين عند استقبال أى إرسال يجب أن يكون ذلك فى ارتفاع مستوى الصدر أو أعلى من ذلك قليلا، وهنا أيضا يجب على لاعبى الصف الإمامى اثناء ذلك أن يسمحوا للاعبى الصف الخلفى أن يستقبلوا هذا الارسال فى مستوى الصدر أو أعلى قليلا، وهذا لا يتأتى إلا من خلال الوقوف فى المكان الصحيح والأداء الفنى السليم بما يضمن وصول الكرة إلى لاعب الصد الإمامى (المعد) ليقوم بمهام الإعداد، أيضا على نفس هؤلاء (لاعبى الصف الخلفى) أن يسمحوا ببعض أنواع الإرسالات خاصة الإرسالات الطويلة *Long serveing* أن تخرج خارج الملعب، بمعنى عدم القيام بمحاولة استقبلها شرط أن يكونوا متأكدين من ذلك.

المناداة *The Calling*:

ولا يفوتنا أن ننوه إلى أهمية الإرشادات أو الكلام (الصياح) المناداه، فمثلا فيما يختص بالإرسال، هنا يجب على كل من اللاعب المعد *Setter*، ولاعب المنتصف الخلفى (*CB*) أن يعطيا إشارة أو إعلان أو المناداه لفريقهم فى حالة إذا ما كان الإرسال قصير *Short serve* أما بالنسبة للاعبى الملعب الخلفى الأيمن والأيسر (*RB*)، (*L.B*) مركز (١، ٥) هنا تمثل وظيفتهم فى مساعدة كل منهم للآخر فى أن ينادى بكلمة (*Out*) على أى كرة مرسلة تكون طويلة مع ملاحظة لاعب واحد فقط هو الذى ينادى بكلمة (*out*)، بينما على الآخر عليه أن يراقب هل هم فعلا متيقظين ونادوا أم لا، إلا أن هذا لا يمنع إننا نرى فى بعض الاحيان أن كلاهما سريع المناداه فى وقت واحد، هذا لا بأس به، وأن دل يدل على أن جميعهم متيقظين.

فى حين يكون كل من دور اللاعب الأيسر الامامى (*LF*) مع اللاعب الأيسر الخلفى (*LB*)، كذا اللاعب الأيمن الامامى (*R.F*)، مع اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) هو العمل كفريق من خلال الاستجابة الكاملة لكرات الخط الجانبى الايمن أو الايسر، إذا يجب عليهم أن يكونوا متيقظين لمثل هذه الكرات وينادوا عليها بسرعة.

مع ملاحظة عندما ينادى أى لاعب على الكرة (خاصة لاعب المباراة الاساسى) عليه أن يكون واثقا فى تقريره، إذا ما كان هذا الإرسال جيدا بدرجة كافية داخل الملعب أو خارج حدود الملعب أم لا؟

ويعتبر دور اللاعب المراقب لهذه الكرات *The watcher*، دور هام جدا، إذ يجب أن ينادى بسرعة قدر المستطاع، حتى لا يحاول المستقبل أن يلعب الكرة، وعند إتمام عملية استقبال الإرسال يجب أن يحاول فريقك أن يدرك الكرات الخارجة *Sie out*، ويتمثل المجموع الكلى لاستقبال الإرسال فى مقدار ما بذله الفريق من جهد، وهذا يستلزم درجة عالية من التركيز والاتصالات بين اللاعبين بعضهم لبعض.

وفى حالة ما إذا كان أحد اللاعبين (لاعب واحد) غير جاد فى المسئولية التى أعطيت له فى شأن المناداه على كرات الإرسال أو الجانبيه فإن الفريق بالكامل (فريقه) ربما يفشل، فى أداء مثل هذه المهام المنعكسة فى الأخر على النتيجة.

ويوضح الدياجـران (٤/٣٤٢) التـالى مسئوليات المناطق بالنسبة لكل لاعب من اللاعبين الخمسة خلال استقبال الإرسال .

S
CB
RF
LF
RB
LB

دياجرام (٤/٣٤٢) يوضح مسئوليات المناطق لجميع اللاعبين عندما يكون شكل التكوين (*W*)

ملخص الدور الناجح لاستقبال الإرسال
Rule summary for successful serve reception

بالنسبة لجميع اللاعبين *All Player's* :

يجب على جميع اللاعبين إتباع الآتى عند تطبيق (٤ - ٢) الهجومية :

١- أن يقرروا من الذى سوف يقوم باستقبال الكرة بمجرد ملامسة المرسل للكرة، بمعنى أخر بمجرد ما يقوم المرسل من الفريق الأخر بمهمة الإرسال، هنا يجب على الفريق المستقبل أن يقرر سرعة من الذى سوف يستقبل الإرسال.

٢ - يجب على جميع اللاعبين أن ينادوا على الكرة قبل عبورها خط مستوى الشبكة.

٣ - التقدم للإمام (أو الانفتاح) اتجاه الكرة *Open up* .

٤ - المساعدة فى المناداه خارج الملعب أو خارج حدود الملعب وذلك بالنسبة للاعبين الأخريير (خاصة هؤلاء اللاعبين المنوط إليهم مسئولية الخط الجانبى أو لاعبى الخلف المسئولين عن الإرسال الطويل والقصير).

بالنسبة للاعبى الصف الإمامى *Front row players* :

يجب على جميع لاعبى الصف الإمامى إتباع الآتى عند تطبيق (٤ - ٢) الهجومية :

١ - السماح للكرات التى تكون فى ارتفاع مستوى الصدر أن تلعب بواسطة الصف الخلفى.

٢ - لا يتحرك اللاعب الإمامى للخلف أكثر من خطوة واحدة لكى يلعب الكرة.

٣ - ضرورة المناداه على الكرة الخارجة من على الخط الجانبى بالنسبة للاعبى الصف الخلفى على نفس الجانب من الملعب (بمعنى أخر أن اللاعب الذى ينادى على الكرة الخارجة من خط الجانب لاعب خلفى واحد موجود على نفس خط الجانب الخارجة منه الكرة).

٤ - على لاعبى الصف الإمامى فى هذه اللحظة أن يكونوا مستعدين للتحرك بسرعة بالنسبة للإرسالات القصيرة.

بالنسبة للاعبى الصف الخلفى *Back row players* :

يجب على جميع لاعبى الصف الخلفى إتباع الآتى عند تطبيق طريقة (٤ - ٢) الهجومية :

١ - إسمح للكرة التى تكون فى إرتفاع مستوى الصدر أو أعلى منه أن تخرج خارج حدود الملعب.

٢ - المناداه على الكرة الخارجة *The out side ball* وكذلك الخارجة على الخط الجانبى تكون مسئولية لاعب الصف الإمامى والخلفى على نفس الجانب من الملعب (بمعنى أخر أن اللاعب الخلفى يستطيع المناداة على الكرة الخارجة من على خط الجانب وحتى لا يلعبها اللاعب الإمامى الذى فى ناحيتها).

٣ - يجب على لاعب الصف الخلفى فى الناحية اليمنى أن يكون أكثر خشونة من لاعبى المركز الخلفى الأيسر فى حالة استقبال الإرسال، وذلك عندما تكون الكرة بينهما (اللاعب الايمن الخلفى والأيسر الخلفى).

٤ - المناداة على الكرة الخارجة *Out side end line* (من فوق الحد النهائى للملعب أو خط الإرسال) تكون مسئولة اللاعب الخلفى الأخر.

٥ - دائما وأبدا ما يكون مركز هؤلاء اللاعبين (لاعبى الصف الخلفى) الامتداد الوهمى لفراغات الصف الإمامى فى حرف W.

بالنسبة للمعدين *Setters* :

بالنسبة للاعبين المعديين عليهم إتباع الآتى عند تطبيق هذه الطريقة (٤ - ٢) الهجومية :

- المناداه على الإرسالات القصيرة.
- المناداه على التمرير.
- ابدأ فى مد اليد بقرب الشبكة لتكون كهدف *Target* للاعب الممرر.
- واجه الجانب الأيسر بوضع القدم اليمنى للإمام فى خط مستقيم *Stride position*.

تغطية المهاجم *Covering the attacker* :

بمجرد ما يستقبل الفريق (فريقك) الإرسال ثم يبدأ فى تمرير الكرة إلى المعد، هنا يجب على الفريق أن يحاول إتمام جملة هجومية *Offensive attack*، طبعا فى نفس اللحظة سوف يحاول الفريق المعاكس (الخصم) أن يمنع فريقك (المهاجم) من إتمام

هذا الهجوم الناجح، لذلك يجب على فريقك أن يكون مستعدا ويقوم بتغطيه الملعب بغض النظر عن نتيجة هجومك.

ويوجد هناك (٥) خمس مخرجات ممكنة لكل مهاجم *Five out comes* وفى ثلاثة من هذه المخرجات تكون الكرة *dead* (ميته) موقوفه (لا أمل فيها).

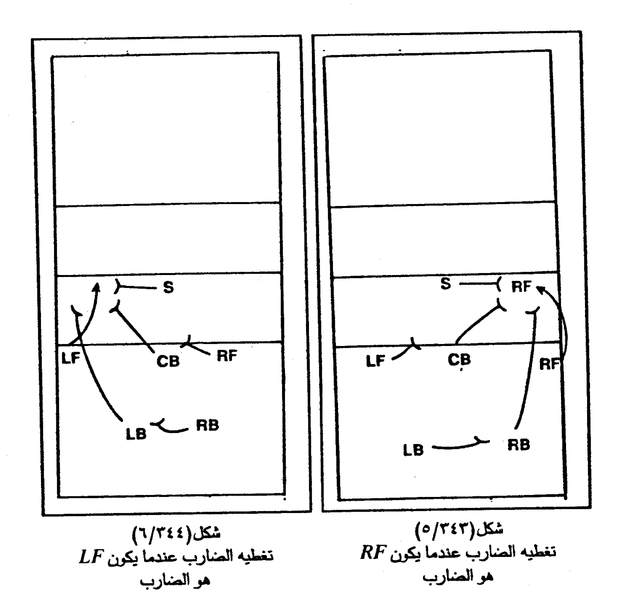
١- وتكون الكرة (*A*) هى الكرة التى يضربها المهاجم لتحقق نقطة.

٢ - بينما تكون الكرة (*B*)، هى الكرة التى ضربها المهاجم خارج حدود الملعب أو ارتكب خطأ.

٣ - فى حين تكون الكرة (*C*) هى الكرة التى يحاول لاعب الصد صدها وهى خارج الحدود أو ارتكب خطأ.

وفى الكرة الرابعة والخامسة تكون مخرجات الهجوم، فيها أن تظل الكرة فى اللعب، وذلك إما بأن يقوم الفريق المدافع بعمل دفاعى فمثلا عن طريق عمل دفاع عميق للكرة *dig*، أو يجهز بما يسمى للهجوم المضاد *Counter attack*، خاص إذا ما نجح لاعب أو لاعبى حائط الصد العكسى فى صد الكرة وسقطت فى جانب ملعبك، وظلت الكرة فى اللعب، حيث تسقط بسرعة على الأرض فى أى منطقة مباشرة بجوار المهاجم، وعليه تكون هذه المنطقة خطرة بالنسبة لفريقك يجب تغطيتها.

وفى نظام التغطيه (٣ - ٢) نجد أن ثلاث اللاعبين (لاعبيك) يقومون بعمل دائرة بجوار المهاجم، بينما يظل اللاعبان الاثنان الآخران فى مراكزهم، وتكون مراكزهم هذه فى الفراغات التى بينهم (بمعنى بين الثلاث لاعبين المشكلين للدائرة)، أنظر الدياجرام (٥/٣٤٥)، (٦/٣٤٦).



شكل(٦/٣٤٤)
تغطيه الضارب عندما يكون *LF* هو الضارب

شكل(٥/٣٤٣)
تغطيه الضارب عندما يكون *RF* هو الضارب

ويلاحظ أن الشخص الذى بقرب الخط الجانبى فى الصف الخلفى يكون لاعب على نفس الجانب من الملعب كمهاجم، والشخص الذى فى الوسط (أحد الثلاث اللاعبين) يكون دائما فى المنتصف الخلفى، بينما اللاعب الذى قرب الشبكة يكون دائما هو اللاعب المعد الذى يقوم بالإعداد للمهاجمين، ثم يتابع الإعداد بالتحرك لتغطيه المركز.

عموما هؤلاء اللاعبين الثلاث والمكلفين بالتغطيه يجب أن يكونوا جميعهم فى وضع الدفاع المنخفض، بذلك يكون لديهم الوقت الكافى ليستجيبوا بسرعة للكرة، خاصة إذا ما لمست هذه الكرة بواسطة الضارب المعاكس.

بينما اللاعبان المهاجمان يكونان أمام الخط الجانبى العكسى للمهاجم، وعليهم أن يغيروا أماكنهم أو يشكلوا أنفسهم بحيث يكونوا فى الفراغات التى بين الثلاث لاعبين المكونين لدائرة التغطية.

- ويوضح الدياجرام (٥/٣٤٣) يوضح نظام التغطية (٣ - ٢) عندما يكون الجانب الأيسر الإمامى (*LF*) فى حالة هجوم.
- بينما يوضح الدياجرام (٦/٣٤٤) يظهر نظام التغطية (٣ - ٢) عندما يكون الجانب الايمن الإمامى (*RF*) فى حالة هجوم.
- وفى حالة إذا ما ذهبت الكرة أو إنحرفت بواسطة لاعبى حائط الصد، وتكون فى حالة تستوجب الـ (*Dig*) (دفاع) بتمرير دفاعى عميق بواسطة لاعبى الدفاع العميق *digger*، هنا يجب على فريقك (والذى كان فى الاساس مهاجما) أن يتظاهر سريعة لعمل التشكيل أو التكوين الاساسى للدفاع *defensive formation* وهذا ما سوف نتناوله بالتفصيل عند مناقشتنا للدفاع.

الكرة التى بدون اتجاه أو (الكرة الحرة) أو (الطائشة) *free ball*

عندم محاولة فريق الخصم (المنافس) لعب الكرة فى أى وقت، وذلك من خلال محاولة اعدادها للهجوم، هنا يجب على لاعبى فريقك (خاصة لاعبى حائط الصد منهم)، أن يتوقعوا على الشبكة الحركة الفنيه التالية من فريق الخصم حتى يستطيعوا عمل حركة صد اتجاه هذا الهجوم، وعندما يصبح ظاهراً أن فريق الخصم ليس لديه الكنترول أو الضبط الكافى لكى يتمم هذا الهجوم، هنا يجب على فريقك أن يجهزا ويعد نفسه مرة أخرى إستعداد لهذه الكرة التى بدون اتجاه (الطائشه) (الحره) *The free ball*.

وقد نلاحظ فى الاحيان أن بعض فرق الكرة الطائره تفتقر إلى الضبط أو الاتقان *The contraling*، وهذا النقص والافتقار غالبا ما يشار إليه عندما تكون التمريره الأولى لا تتجه إلى الشبكة، أو عندما يكون هناك لاعب أخر غير المعد، ونجده يجب عليه أن يمرر الكرة الثانية *Must Handle second ball* أو عندما تكون الكرة المعدة أعدت لمسافة اكثر من (١٠) عشرة أقدام بعيدا عن الشبكة أو عندما يكون المهاجم خارج مركزه.

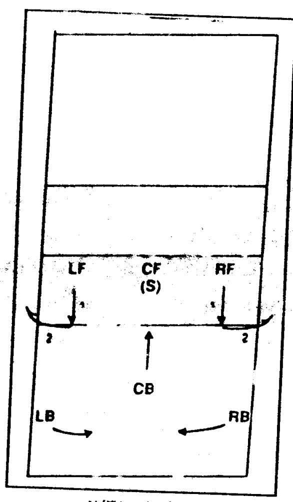
وعـادة مـا يكون التكوين (التـشكيل الخـاص بالكرة التى بدون اتجـاه أو الحـرة (الطائشة) *Free ball* (*) يكون مـشابها جدا لتكوين (*W*)، ولكن الاختلاف الوحيد يكون بالنسبة للاعب المعد، الذى فى هذه الحالة (حالة الكرة الحره) يتواجد داخل مركز المنتصف الامامى من الملعب (*CF*)، لذلك فإننا نرى مثل هذا المعد عادة ما ينادى بكلمة (*Free*) أى كره حرة (بدون اتجاه) (طائشة) لكى يحدث الاتصال مع الفريق والذى رأى أن تنفيذه لحائط الصد غير ضرورى

With the team that Saw no block is necessry.

هنا يجب على الفريق (فريقك) أن يتحرك بسرعة للدخول فى التشكيل الخاص بالكرة الحره (شكل ٣٤٥) *Free Ball*، والذى فيه المعد *Setter* يظل قرب الشبكة، بينما المهاجمان الاثنان الأخران يتحركان باستقامة واحدة للخلف ليكونا على خط الهجوم، فى حين يكون تحرك اللاعب المنتصف الخلفى (*C.B*) للإمام ليقترب من خط الهجوم فى منتصف الملعب، وللتذكرة، يجب على اللاعبان الخلفيان الأخران (*RB*)، (*LB*) أن يملاء الفراغات بين اللاعبين.

وتكون الاسبقية الأولى للمهاجمين فى استلام الكرة، بينما تكون الاسبقية الثانية هى التجهيز للهجوم، ولكن بمجرد ما يتأكد اللاعبان المهاجمان إنه ليس فى مقدورهم استلام الكرة الـ *free ball*، عليهم فوراً أن يتحركا اتجاه الخطوط الجانبيه، ويجهزا أنفسهم لاستقبال الاعداد، وهنا تجدر الإشارة إلى أنه من الخطر أن اللاعبان المهاجمان لا يجنحا *not wing out*) للخارج، كما موضح الدياجرام ٣٤٥/٧، وحتى يكونان أكثر إيجابيه نحوه هذه الكرات الحرة (الطائشة)، والتى سوف تكون قد مررت بواسطة الفريق.

(*) الكرة التى يطلق عليها Free Ball هى الكرة التى لم نتمكن من تحديد ملامح اتجاهها شأنها فى ذلك شأن أى جسم يتحرك فجأة دون معرفة الاسباب خاصة فى المجال الهندسى، ولذلك يطلق عليه Free وهناك بعض المراجع تمكن من ترجمتها على أنها الحرة أو الطائشة أو المتأرجحة.



الدياجرام ٧/٣٤٥
يوضح التحرك من الوضع الدفاعى الاساسى
إلى التكوين الخاص بالكرة إلـ *Free*

وبالنظر إلى الدياجرام (٣/٣٤٥) نجد أن :

- رقم (١) على الدياجرام يوضح الاتجاه الخاص بالمهاجمين تتكون الحركة الأولى مستقيمة خلفا على خط الهجوم.
- رقم (٢) على الدياجرام المهاجم للخارج وهى الحركة الثانية خارج الخط الجانبى للتحضير للهجوم من على جانبى أو (طرفى الشبكة)، وبمجرد ما تستقبل الكرة الطائشة (الحرة)، فإن على فريقك سرعة الاستعداد وإعداد نفسه للهجوم، وإدخاله نفسه فى التغطيه المناسبة.

إستكشاف أخطاء الهجوم بطريقة (٤-٢)

Detecting 4 - 2 offense Error

الاخطاء الخططية (التكتيكية) شأنها فى ذلك شأن الاخطاء الفنية (التكنيكيه) يجب أن يوليها كل من المدرب أو المدرس كذا اللاعب، كثيرا من الاهتمام، وتكمن أهمية التعرف على الاخطاء الخططية، ومعالجتها أول بأول، إلى حسن وسرعة التصرف فى الملعب خاصـة فى الموقف التنافسى من ناحية أخرى تضمن إنها تسير جنب إلى جنب مع الجانب الفنى، ولو صار كلاهما فى خطان متوازيان لضمنا الشكل الواقعى للفريق بما يسمح له بالوصول إلى الانجاز الامثل الذى يؤهله إلى المستويات العالية.

ولقد حاول المؤلف هنا أن يشير إلى بعض الاخطاء التى يمكن أن تحدث عند تنفيذ طريقة (٤ – ٢) الهجومية، والتى يكمن أن تكون مظاهر هذه الاخطاء تنحصر فى الثلاث نقاط التالية :

أ – المراكز التى يتخذها اللاعبين فى مواقف اللعب المختلفة غير حقيقة (كاذبة) لا تتفق مع ما يجب أن تكون وبالتالى لا يستطيع مثل هؤلاء اللاعبين الايفاء بالواجب الخططى.

ب – التحرك إلى الامام لشغل المركز (الصحيح) ولكن اللاعب لا يصل إلى نقطة التمركز فى الوقت المناسب بالسريعة المناسبة.

جـ – التظاهر، يتظاهر بعض اللاعبين بإتخاذهم أماكن اللاعب المناسبة ولكن تنفيذها ضعيفا.

والاخطاء الفنية فى الثلاث تكوينات (تشكيلات) الهجومية المشار إليها سابقاً، والتى تم حصرها فى أخطاء استقبال الإرسال، *Recerving serve*، تغطية المهاجم *Covering the attacker*، الكرة التى بدون اتجاه (الحرة) (الطائشة)، *The free ball*، هذا بالإضافة إلى مجموعة الاخطاء التى سبقت بعاليه.

ويلاحظ أن الاخطاء الخاصة بتغطيه المهاجم وكذا الكرات الحرة الطائشة، غالبا ما كانت تظهر بشكل متتالى فى المظهر الثانى، بينما الاخطاء الخاصة باستقبال الإرسال والتى تكون تكون أكثر شيوعا غالبا ما كانت تظهر فى المظهر الثالث.

خصائص الهجوم الناجح للفريق :

قدينظر فى بدء تطرقنا إلى هذا الموضوع هو كيفية التعرف على أساليب وطرق الهجوم وكيفية اتمامه سواء من الناحية الفنية أو التكتيكية ولكن الذى سوف نتناوله هنا هو خصائص أو الصفات أو العوامل التى تميز الهجوم الناجح والتى من الممكن أن تتضمن الآتى :

١ - أن يكون الهجوم متزامناً مع جميع أفراد الفريق، إذ يجب على جميع اللاعبين أن يتفهموا أدوراهم وارتباطها مع تحركات بعضهم البعض.

٢ - على جميع اللاعبين أن يفهموا أولا ثم يحددوا ثانيا الحركات المطلوبة، حتى تتسم هذه الحركات بالهادفية نحو تحقيق عمل هجومى أفضل.

٣ - أن يكون هناك دائما وأبداً لاعبين للتغطية الهجومية يتحركوا خلف أى مهاجم يقوم بالهجوم، بغيه تغطيته هذا الهجوم طوال الوقت.

٤ - أن يتميز الهجوم بصفة الاستمرارية، وتأتى هذه الاستمرارية فى سلسلة هجومية مترابطة ابتداء من لحظة قيام المعد بتحديد اللاعب المهاجم، ثم لحظه الضرب، فتغطيه الضارب.

٥ - ألا يكون الهجوم معقدا بمعنى أن تكون التركيبات الهجومية مفهومه ومتقنه ومتفق عليها مسبقاً.

٦ - كل شكل أو هيئة من الهجوم يجب أن يكون سهل تعلمها.

٧ - على المدرب أن يقاوم الميل إلى تصميمات جمله أو تركيبات هجومية غير متفق عليها.

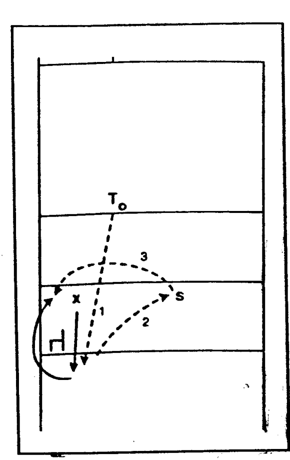
٨ - أن يعرف المرب أى أفعال منعكسة نتيجة هجومه الناجح أمر متوقعاً، كما فى حالة إهتمام الخصم بمحاولة إيقاف هذا الهجوم من خلال حائط صد جيد.

بعض نقاط الإخطاء الخاصة بطريقة (٤ - ٢) الهجومية وتصحيحها

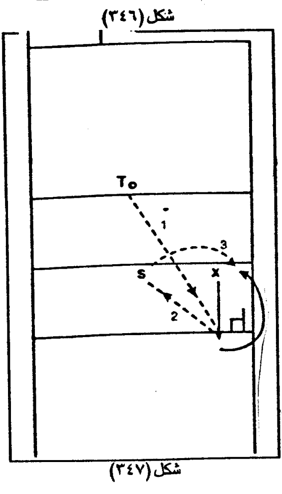
Some errors and it's Corrections for (4 - 2) offense

الخطأ ⃠ *Error*	التصحيح (✔) *Correction*
١ – المعد يقوم باستقبال الإرسال.	١ – يجب على المعد الاختفاء قرب الشبكة ولا يستلم الارسال أبدا تحت أى ظروف أو حالات.
٢ – سقوط الكرة الحرة التى بدون اتجاه (الطائشة) بين لاعبان، لاعب الصف الامامى، ولاعب من الصف الخلفى.	٢ – يجب على كلا اللاعبان الاثنان الاماميان *Two Forward* إن يتحركا بعيدا عن الشبكة وحتى خط الهجوم بمعنى أخر يتباعد اللاعب أكثر من اللازم بالنسبة للشبكة، وحتى خط الهجوم بأقصى سرعة قدر الإمكان، ويتظاهر باتخاذ الوضع المتقدم، حتى يقوم الخصم بلمس الكرة، والتى تكون ارسلت (أوفى طريقها) فوق الشبكة.
٣ – الكرة ارتدت بعيدا عن حائط صد الخصم *The opponents block* وسقطت على الارض على جانب المهاجمين.	٣ – يجب أن يتظاهر بالتغطيه المراكز التى حول المهاجم.
٤ – لاعب فى التشكيل (*W*) يقوم بالضرب من الخلف من كره مرره.	٤ – يجب على جميع اللاعبين أن يتقدموا والانتفاح *Open up* فى جميع الاتجاهات للإمام اتجاه اللاعب المستقبل، وذلك عن طريق الدوران ومواجهة هذا اللاعب.
٥ – سقوط الإرسال (الكرة المرسلة) بين لاعبان اثنان.	٥ – يجب على اللاعبين المستقبلين المناداه (الصياح) على الإرسال السالف (المؤدى من قبل الخصم) للكرة عند عبورها.
٦ – الكرة ارتدت بعيدا عن حائط الصد وسقطت فى الملعب بين التغطيه والخط الجانبى.	٦ – على لاعب التغطيه الاقرب للخط (الجانبى) أن يجعل قدمه الخارجية على خط الجانب، ولا يجب عليه أن يلعب أى كرة تكون قد ارتدت بعيدا عن حائط الصد بجوار الخط الجانبى الذى بجانب الجسم.
٧ – المهاجم يمنع التغطيه (المغطين - اللاعبين المكلفين بالتغطية) من لعب الكرة.	٧ – يجب على اللاعب المهاجم الا يلعب الكرة التى تكون قد ارتدت بعيدا عن حائط الصد إلا إذا سقطت مثل هذه الكرة بين المهاجم والشبكة.

تدريبات على الهجوم ٤ - ٢



شكل (٣٤٦)

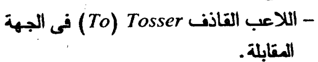


شكل (٣٤٧)

تدريب (٨٢) :

تدريب التجنح (التمرجح) للخارج
Wing out drill

- لتنفيذ هذا التدريب، يستدعى وضع مقعد على خط الهجوم فى الجهة اليسرى من الملعب (فى أحد نصفى الملعب).
- كذلك نحتاج إلى اثنان مساعدين، أحدهما يكون معدا (*S*) مركزة على الشبكة (وفى منتصف الملعب) بمعنى أخر موجود فى مركز (٣).
- اللاعب الثالث، لاعب متقدم (*LF*)، الايسر الامامى فى مركز أو وضع الصد على نفس الجانب.



- اللاعب القاذف *Tosser* (*To*) فى الجهة المقابلة.
- اللاعب القاذف يصبح بكلمة *free* ثم يقذف الكرة بطريقة عالية وسهلة اتجاه وعلى خط الهجوم.
- اللاعب الأيسر (المهاجم من (٤) الامامى بتحرك للخلف بسرعة فى خط مستقيم حتى يصل إلى خط الـ ٣).
- قم بتنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pess*، اتجاه المعد.
- فورا الانتهاء من التمرير على اللاعب المهاجم الأيسر أن يجنح نفسه للخارج، *Wing out*، من خلال الدوران حول المقعد ثم اقترب لاتمام الهجوم.

- فى نفس اللحظة يقوم اللاعب المعد (S) باعداد الكرة اعداد خارج *Out side set* .
- يدخل المهاجم (الايسر) لضرب الكرة المعدة اعداد خارجى، أنظر شكل ( ) .
- كرر نفس العمل السابق ولكن هذه المرة يكون الهجوم من على الجانب الأيمن (مركز ٢) أنظر شكل .

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة من (١٠) كرات معدة من المركز الامامى الايسر (LF)، (مركز (٤) .

ب - محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة من (١٠) كرات معدة من المركز الامامى الايمن (RF) مركز (٢) .

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

أ - // احسب وسجل عدد الهجمات الناجحة من المركز الامامى الايسر (LF) .

ب - // إحسب وسجل عدد الهجمات الناجحة من لمركز الامامى الايمن (RF) .

شكل (٣٤٨)

تدريب رقم (٨٤) :

تدريب استقبال الإرسال

Serve receive drill

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى تواجد فريق مكون من (٦) ست لاعــبين، فى أحـد نصفى الملعب.
- بحيث يكون اللاعب المرسل فى الناحية العكسية، خلف خط النهائية أو (خط الإرسال)، أو (حتى فى منطقة الإرسال الملغاه) .
- يقوم اللاعب المرسل بأداء إرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* اتجاه اللاعب المستقبل *Reciver* والمتواجد داخل

منطقة الدفاع.
- ويسرع الفريق فى الدخول فى التكوين أو التشكيل (*W*) مع ملاحظة وجود اللاعب المعد فى المركز المنتصف الامامى (مركز٣).
- يقوم الفريق باستقبال الإرسال، ومنه يقوم بتنفيذ أى من الهجومين إما الأمامى من مركز (٤) أو من الخلف من مركز (٢).
- يعمل الفريق فى كلا الهجومين على تغطية المهاجم تغطية صحيحة، أنظر شكل .
- على الفريق استلام (٥) إرسالات جيدة، ثم يلف دوره واحدة.
- استمر فى هذا التدريب حتى يدور جميع اللاعبين حول جميع المراكز ويعودوا لمركزهم الأصلى (وضع البداية).

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمه ناجحة من (٣٠) محاولة هجوم مع تغطيه صحيحة للضارب.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

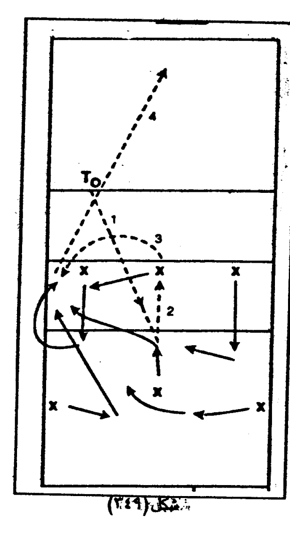
- // إحسب وسجل عد الهجمات الناجحة مع التغطية الصحيحة.

تدريب رقم (٨٥) :

تدريب على الكرة التى بدون اتجاه (الكره الحره) أو (الطائشة)

Free ball drill

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى تكوين فريق من (٦) ست لاعبين يشكلون أنفسهم فى أحد نصفى الملعب.



شكل (٣٤٩)

- مع ملاحظة وجود ثلاث لاعبين على الشبكة فى مراكز (٢، ٣، ٤) فى وضع حائط الصد.
- لاعب منتصف الخلفى (*CB*) يقف فى منتصف الخلفى من الملعب مركز (٦)، واللاعب الخلفى الايسر (*LB*) والايمن الخلفى (*RB*) متخذين وضع الاستقبال بجوار الخطوط الجانبيه وعلى بعد ٢٠ قدم من، (أى حوالى ٦م) من الشبكة.
- فى الناحية العكسية من الملعب (النصف الأخر من الملعب) يتواجد اللاعب القاذف للكرات *Tosser* (*T*).
- فجأة يصيح اللاعب القاذف للكرات بكلمة *Free* ثم ينتظر لبعض دقائق عالية وسهله ويقذف الكرة عاليه.
- فى هذه اللحظه وفورا على الفريق المكون من الست لاعبين أن يتحركوا متخذين الشكل أو التكوين (*W*).
- يستقبل الفريق الكرة ويعدها للهجوم مع تغطيه الضارب.
- على الفريق أن يستقبل (٥) خمس كرات، ثم يدور لفة (دوران واحد).
- يستمر هذا التدريب حتى يدور جميع اللاعبين ويعودوا للوضع الاصلى (وضع البداية).

أهدافه ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٢٤) هجمه من إجمالى (٣٠) هجمه ناجحة مع احتمالات التغطية الناجحة.

التسجيل *Score*:

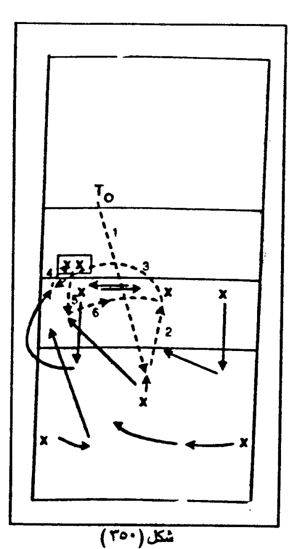
إحسب وسجل وفقاً للآتى:

- // سجل عدد الهجمات الناجحة مع إجمالى التغطيه الجيدة.

تدريب رقم (٨٦)

تدريب التغطيه مع التمرير الدفاعى العميق

Cover and dig drill



شكل (٣٥٠)

-- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى وقوف (٦) ست لاعبين على أحد جانبى الملعب (أحد نصــــفى الملعب) وذلك فى وضع بدء تدريب الكرة التى بدون اتجاه (الطائشة) (الحرة)، انظر تدريب رقم (٣).

-- يقف اثنان لاعبان للقيام بمهمة حائط الصــد الزوجى (*Double block*) علـى صندوق، فى الناحية اليمنى العكسية من الملعب، (نصف الملعب الأخر).

-- يقـوم اللاعب القـاذف (*T*) المتواجـد فى نفس الجهة الموجودة فيها لاعبا الصد، بقذف الكرة عاليا لتمر فوق الحافة العليا للشبكة، مناديا بكلمة *Free*.

-- على الفريق المستقبل *Receriving team* يستقبل الكرة الحرة (الطائشة) ثم يعدها للهجوم من الناحية اليسرى الامامية من الملعب (مركز ٤).

-- على لاعبى الدفاع محاولة تغطية الهجوم، كما يحاولوا القيام باعداد الكرة من تمرير دفاعى عميق ببدء هجمه ثانية ناجحة.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

-- محاولة تنفيذ (١٨) محاولة هجوم من (٣٠) تمريرة دفاعية عميقة بعيدا عن حائط الصد العكسى.

التسجيل *Score* :

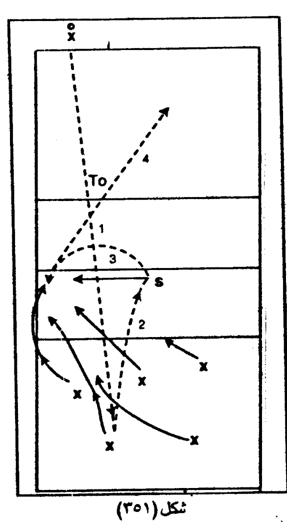
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

(//) إحسب وسجل عدد التمريرات العميقة الناتجة عن الصد المعاكس.

تدريب رقم (٨٧)

تدريب الإرســـال والكرة (التى بدون اتجاه) الحرة (الطائشة)

Serve and free ball drill



شكل (٣٥١)

- لتنفيذ هذا التدريب إجعل هناك (٦) ست لاعبين يتواجدوا فى أحد نصفى الملعب.
- وفى الجهـة العكسيـة من نصف الملعب الأخر يتواجـد اللاعب القائم ثم بقذف الكرات *Tosser* (*T*) خلف الـ ٣م، فى نفس الناحية اللاعب المرسل يقف داخل منطقـة الإرسـال الملغـاه أو على خط الإرسـال (النهـاية)، وكـلاهمـا القـاذف والمرسل معه كرة طائرة.
- يقوم لاعب الإرسال برمى الإرسال وعلى الفريق المستقبل أن يتخذ التشكيل (*W*) لاستقبال الإرسال والإعداد للهجوم والتغطية.
- فى الحال على الفريق أن يتظاهر باتخاذ وضع البداية كما هو الحال فى حالة الكرة الطائشة (الحرة) *free ball*،...
- بعد إتمام الهجمة المغطاه *The Covering attack* تصل الكرة اتجاه اللاعب القاذف (*T*)، الواقف خلف الـ ٣م.
- هنا وبسرعة عليه المناداه بكلمة *free* ثم يقوم بقذف الكرة عاليه فوق الشبكة.
- مرة أخرى على الفريق المستقبل أن يستقبل هذه الكرة ويمررها ويعدها للهجوم مع التغطية.
- استمر فى اللعب مع إرسال آخر وهجوم فى الحال، يتبعه كرة حرة أخرى.
- على الفريق استلام (٥) خمس إرسالات، ثم يلف دوره واحدة.
- استمر فى التدريب حتى يدور جميع اللاعبين ويعودوا إلى الوضع الأصلى.

شكل (٣٥٢)

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة إجمالى (٣٠) هجمة من إستقبال جيد للإرسال.

ب - محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة من إجمالى هجمه من كرة حرة *Free*.

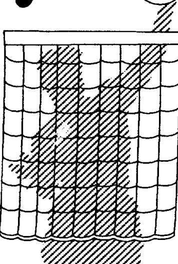
التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد مرات الهجمات الناجحة من إستقبال من كره مرسلة.

ب - // عدد مرات الهجمات الناجحة من إستقبال كرة حرة.

(٢٠) الفصل العشرون



اسلوب الدفاع (٢ - ١ - ٣)
Defense 2 - 1 - 3
كيف تنفذ اسلوب الدفاع ٢ - ١ - ٣
الاساس *Base*
الصد *Block*
ملخص الدور الخاص بالصد الدفاعى الناجح
إستكشاف أخطاء أسلوب الدفاع ٢ - ١ - ٣
تدريبات اسلوب الدفاع ٢ - ١ - ٣

اسلوب الدفاع (٢-١-٣) 2 - 1 - 3 Defense

عندما تتجة الكرة لتعبر من فوق الشبكة اتجاه الفريق المعاكس (المستقبل)، هنا يجب على مثل هذا الفريق أن يتحرك متخذا التشكيل أو التكوين الدفاعى الذى يسمح بالتعامل مع الكرة وبما يسمح فيما بعد بالقيام بالهجوم المضاد The Counter attack.

وعادة ما يستخدم الفريق التكوين المناسب بما يتفق ونوع الكرة القادمة من الخصم، ويظهر ذلك واضحا فى صورتان إما فى صورة كرة حرة Free ball (أو كره بدون اتجاه) أو هجوم من مركز (٢) أو مركز (٤) أى من الجهة اليمنى عن طريق الهاجم (RF - // مركز (٢) أو عن طريق الجهة اليسرى (LF - // مركز (٤).

ويعتبر التكوين أو التشكيل وكذا والمعلومات الخاصة بالكرة الحرة The free التى قد وصفت فيما سبق فى الفصل، والتى كانت تنفذ أيضا ضد الفريق المعاكس (الخصم) وضد أى من الضربات الهجومية تعتبر من أكثر الطرق تأثيرا فى الدفاع خاصة إذا ما صاحبها حائط صد وتغطية للملعب الخلفى Back Court أو (الملعب الدفاعى Defence Court).

ويعتمد الاسلوب الدفاعى (٢ - ١ - ٣) على الآتى :

- **الرقم (٢) يدل على اثنان لاعبان للصد.**
- **الرقم (١) يدل على اللاعب الذى يكون مكانه بجوار حائط الصد.**
- **الرقم (٣) يدل على لاعبى الملعب الخلفى أو المنطقة الخلفية.**

وعند استخدام أسلوب الدفاع ٢ - ١ - ٣، نلاحظ أن لاعبى الفريق يتظاهروا بأن حائط الصد سوف يحمى على الأقل المنطقة العميقة من الملعب والتى بجوار هذا الحائط، ولذا يجب على لاعب الصد البعيد (الأوسط) أساساً لاعب مركز (٣) عند انضمامه لتكوين صد زوجى وكذا لاعبى الملعب الخلفى أن يتخذوا مراكزهم باستراتيجية تامة حتى يتسنى لهم تغطية المجال.

والسؤال هنا - لماذا أسلوب الدفاع (٢ - ١ - ٣)؟

Why is the 2 - 1 - 3 defense impartant?

عندما يقوم الفريق المنافس (الخصم) بلعب الكرة أى كانت كرة مرسلة أو هجوم، ففى هذه الحالة فإن أقصى ما يتمناه فريقك (المستلم أو المدافع) أن يكون فى الغالب

فى وضع أو مركز متقدم يسمح من خلاله بالاستجابة السريعة خاصة عند عودة الكرة اليه (إلى نصف الملعب الخاص به)، ويلاحظ أن أى هجوم يأخذ وقت قصير جدا لكى ترحل وتتجه فيه الكرة من أيدى الضاربين إلى الأرض، لذلك يجب أن الموقف الاستراتيجى لمراكز اللاعبين، يماثل الإستجابة الأولية والتى تكون مشابهة للحركة فى اتجاه الكرة دون تغطية مساحة أرضية كبيرة.

وفى التشكيل الدفاعى الاساسى يلاحظ أن أماكن لاعبى حائط الصد تكون قريبه من الشبكة وفى وضع إستعداد لتنفيذ مهمة الصد، بينما يكون لاعبى المنطقة الخلفية (الدفاع) قريبين من تلك المناطق المكلفين بالتحرك إتجاهها لتغطيتها.

إن موطن القوى فى التشكيل الدفاعى بنظام (٢ – ١ – ٣)، يتلخص فى مدى توفير الحماية الجيدة ضد أى فريق يستخدم سواء أكثر من أسلوب سواء كان هذا الاسلوب هجومى سريع أو ضرب هجومى قوى (ساحق) أو ضرب هجومى والمعروف باسم (*Dinks*) ضرب قوى لاسفل.

ويلاحظ فى هذا التكوين أو التشكيل أن اللاعب الذى بجوار حائط الصد عادة ما يكون فى موضع قادر من خلاله أن يستلم هذه الأنواع الهجومية بسهولة، لهذا فإن أى فريق يقوم بالدفاع أو فى بصفة عامة يكون فى موقف دفاعى يجب أن حائط صده قويا بدرجة كبيرة باعتبار أول الخطوط الدفاعية التى تقابل الكرة، بعكس لو كان هذا الحائط ضعيفا، فإننا نجد أن الجزء الأكبر من الملعب خاصة ذلك الجزء القريب من حائط الصد، حيث يكون هذا الجزء قابلا للإنجراح (الإنكسار) بدرجة كبيرة، وهناك ناحية أخرى هامة، خاصة بهذا النوع من الدفاع تتلخص فى أن كل لاعب من لاعبى الملعب الخلفى (منطقة الدفاع)، عادة ما يكون مسئولا عن استلام نوع واحد من الهجوم سواء كان الضرب القوى (الساحق) ذو السرعة المحدودة *Off speed spike*، أو الضرب الهجومى السريع القوى *Ouick Spike*، أو الضرب الساحق أو الموجهه لاسفل (*Dink spike*)، وبالتالى فان هذه المسئوليه تجعل دور اللاعب المدافع دورا سهلا.

كيف تنفذ اسلوب بالدفاع (٢ - ١ - ٣) ؟

How to Execute the 2- 1 - 3 defense?

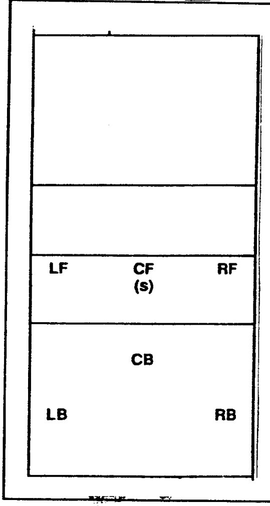
فى التكوين الدفاعى ٢ – ١ – ٣، فى العادة يفضل تعليم نظام الدفاع الأول مع

فرق المبتدئين، حيث يكون لكل لاعب مسئولية محدودة فى إستقبال (إستلام) نوع معين من الهجوم، إن ادوار اللاعبين هنا تكون فى العادة أكثر وضوحا وتحديدا وبالتالى يكون ذلك اسهل فى التنفيذ، أيضا يتميز هذا الاسلوب الدفاعى فانه يكون أكثر فاعلية إذا ما استخدم ضد الفرق المبتدئة الأخرى، وذلك سبب المستوى الفنى لهذه الفرق، حيث عادة تميل مثل هذه الفرق إلى استخدام أنواع الهجوم التى تتسم بالسرعة المحدود *Off speed attack*، الضرب الموجهه لاسفل *The dink attack*، كذا الضرب الموجه القوى *Hard driven spike* .

الاساس *Base*

عند إستخدام أو تطبيق نظام أو اسلوب الدفاع (٢ - ١ - ٣) يلاحظ أنه اثناء التشكيل الاساسى لهذا النظام أن يجب على اللاعب الخلفى الأوسط (*BC*) *Back center Player* // لمركز (٦)، أن يتذكر دائما أنه يجب عليه أن يظل ثابتا فى منتصف الملعب، بينما المهاجمان الآخران *The two atteackers* وكذا اللاعب المعد *The setter* أن يظلوا دائما فى أماكنهم على الشبكة متوقعين القيام بمهمة الصد، ونذكر هنا أنه يجب على المدرب أن يذكر وينبه اللاعبان المدافعان الآخران بأن يكون موقعهما على بعد ٢٠ قدم أى حوالى ٦م من الشبكة، أو يكونا قريبين من إختصاصهم بالخط الجانبى بدرجة كافية، انظر الدياجرام (١/٣٥٣).

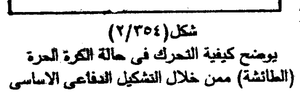
وهنا يكون الاساس فى المركز الدفاعى أصبح ممسوكا أو محكما، حتى تقرر قيادة الفريق التقدم للقيام بمهمة الصد أو القيام بالتشكيل الخاص بالكرة الحرة (الطائشة) والمعروفة باسم *The free ball* .



شكل(١/٣٥٣)
أساس التشكيل لأسلوب الدفاعى ٢ - ١ - ٣

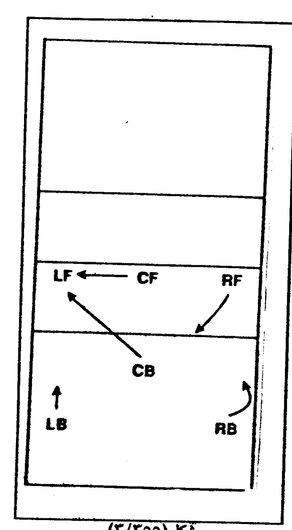
ويبدو أمرا فى غاية الأهمية، انه يجب على كل اللاعبين أن يتحركوا للدخول فى هذا التكوين أو التشكيل، حتى لو كانت قيادة الفريق قد أخطئت وصاحت (نادت) بكلمة (حرة *free ball*) فقط ليجعل الفريق المعاكس يهجم.

ولو ظل كل لاعب فى مكانه الصحيح فى التشكيل فإنه سوف يصبح فى استطاعة هذا الفريق القدرة على استلام الكرة، فى حين لو قام البعض منهم بالصد وتحرك البعض الآخر اتجاه الكرة الحرة (الطائشة)، هذا سوف يجعل هناك نقص فى مناطق الملعب وتصبح هذه المناطق المفتوحة أكثر عرضة للإنجراح (الانكسار)، أنظر الدياجرام (٢/٣٥٤)، الذى يوضح التشكيل الاساسى الدفاعى بالنسبة للكرة الحرة *The free ball*



شكل(٢/٣٥٤)
يوضح كيفية التحرك فى حالة الكرة الحرة (الطائشة) ممن خلال التشكيل الدفاعى الاساسى

الصـــد Block



شكل(٣/٣٥٥)
الدياجرام الخاص بالصد ضد أى هجوم من الفريق المنافس من الناحية اليمنى، (*RF*)، مستخدما اسلوب الدفاع (٢ - ١ - ٣)

فى حـــالة قــيــام الفــريق المنافس (المعاكس) بالضرب، هنا يجب على فريقك (باعتباره الفريق المدافع) محاولة القيام بعمل حائط صد، وفى هذه الحالة نجد أن هذا الفريق المدافع مطالب بالاصطفاف فى نسق إستراتيجى يتسم بالدفاع، وأيضا فى حالة اتخاذ القرار بإقامة حائط الصد على القائمين بالصد أنه بقرار تنفيذ حائط صد فـردى أم حـائط صـد زوجى، يصـبـحـا مسئولان عن إتمامه وهذا بالطبع مرتبط باتجـاه ونوع الضـرب، وفى حـالة تنفـيـذ حـائط الصد الزوجى *double block* ضد أى وكل محاولة للقيام بالضرب، كذلك فى هذه الحـالة على لاعب الصد الخـارجى *The out side Blocker* أن يقرر وبسرعة موضع الاستعداد للقيام بالصد، أيضا يجب على لاعب الصد أن يشكل (يواجه) نصف عـرض جـسـمـه، اتجـاه جـانب اللاعب الضـارب فى الناحـيـة ضـرب المهـاجم، (بمعنى آخر أن يواجـه لاعب الصد الضـرب الهـجـومى، وذلك عن طريق وضع النصف المعرض من جسمه فى مواجه الذراع الضارب للمهاجم)، ولتكوين حائط صد زوجى *double block* نجد أن على لاعب الصد الأوسط *Middle blocker* أن يتحرك بسرعة لينضم إلى لاعب الصد الخارجى *The out side blocker*، على أن يكون هذا التحرك بخطوات جانبيه سريعة لا تتقاطع فيها الرجلين والقدمين حتى لا يتعرقل اللاعب أما بالنسبة لأيدى لاعبى الصد يجب أن يكون بعيدتان عن بعضهم البعض بقدر كافى وقريبتان من بعضهم البعض بالنسبة للاعب الواحد حتى يتسنى تغطية أكبر جزء من الملعب، وفى نفس الوقت منع مروق الكرة، (بمعنى آخر الايدى

والاصابع بعيدة ومنتشرة وقريبتان من بعضهم البعض بالنسبة للاعب الواحد، كذلك قريبتان من أيدى اللاعب الآخر)، وفى حائط الصد الزوجى توزع مسئوليات، فتكون مسئولية حائط الصد الخارجى عن الكرة بينما تكون مسئولية لاعب الصد الأوسط عن الزاوية.

وبمجرد ما يتكون أو يتشكل حائط الصد يجب أن نذكر اللاعبين الاربع أن عليهم العودة إلى مراكزهم أو مناطق تغطيتهم لتنفيذ مهام التغطية فى الملعب، والتى لا يستطيع حائط الصد حمايتها، وبالنظر إلى دياجرام (٣/٣٥٧) يتضح منه كيفية تحرك اللاعبين من خلال التشكيل الاساسى الدفاعى إلى تكوين (أو التشكيل) الخاص بحائط الصد، مستخدما فى الأول الاصطفاف الدفاعى (٢ - ١ - ٣) ضد أى هجوم يتم من الناحية اليمنى الإمامية (مركز ٢) العكسية للفريق المنافس.

ويلاحظ من نفس الدياجـــرام (٣/٨٠٠) أن لاعب المنتــصف الإمـامى (*CF*) *Center Forword Player* ينضم إلى اللاعب الأيسر الإمـامى (*LF*)، ليكونا حائط الصد الزوجى (*CF*⟵ *LF*)، بينما لاعب الصد البعيد الإمامى الأيمن (*RF*) يسقط بعيدا عن الشبكة على خط الهجوم ومتحركا إلى داخل الملعب ويدور لجهة الداخل حوالى (١٠ قدم)، وتكون مسئوليات لاعب الصد البعيد وضع يداه البعيدة اتجاه الزاوية الحادة للضرب *Sharped angled spikes* للإمام واتجاه الخط الجانبى واليد الأخرى ساقطة اتجاه منتصف بالنسبة للملعب وقريبة من الشبكة، وتكون *Junk* بعيدة عن الشبكة وبالنسبة للكرات التى تضرب من فوق قمة الحافة العليا للشبكة، وخرجت، وسقطت فى الملعب.

– وبالنسبة للاعب الخلفى الايمن *Right back player* (*R.B*) فى الجزء الدفاعى (أو الخلفى من الملعب)، فإن مثل هذا اللاعب يمثل القوة المدفونة (الخفية)، وذلك بسبب أن أى ضرب عادة ما يمر إلى هذه المنطقة، وفوراً نجد أن أن مثل هذا اللاعب (*RB*) بسرعة يجب أن يتشكل من خلال وضع ظهره اتجاه خط الجانب ناحيته وفى مظهر هيئه. يستطيع منها مراقبة الكرة بطول واتجاه مركز المنتصف الإمامى (*CF*)، انظر شكل (٤/١٨).

بينما نلاحظ أن على لاعب المنتصف الخلفى *Center back* (*CB*) أن يتحرك فى الحال وبسرعة متخذا مركزا جديداً يكون خلف منتصف حائط الصد الزوجى (بين لاعبان الصد)، وفى وضع الاستعداد الدفاعى المنخفض، وتنحصر مسئولية هذا

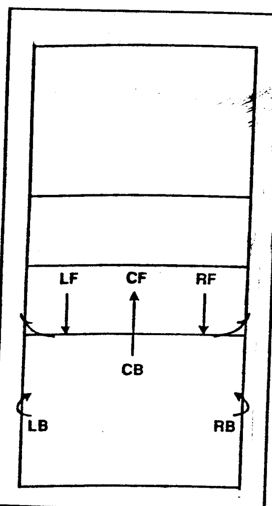
اللاعب (*CB*) فى النقطتان التاليتان.

١ - لأى ضرب بسرعة محدودة *any off speed spike*.

٢ - لأى ضرب موجهة لاسفل *any dink spike* من فوق حائط الصد، واتجاه أسفل الخط الـ ٣م أو منتصف الملعب.

بينما يكون وضع أو مركز اللاعب الأيسر الخلفى *Left back plyer* (*LB*) على الخط الجانبى الايسر، وعلى بعد ٢٠ قدم (أى حوالى ٦) من الشبكة، وتكون مسئولية هذا اللاعب استقبال أو استلام أى هجوم موجه اسفل الخط ونعنى به الموازى لخط الجانب *dqwn the line attack*.

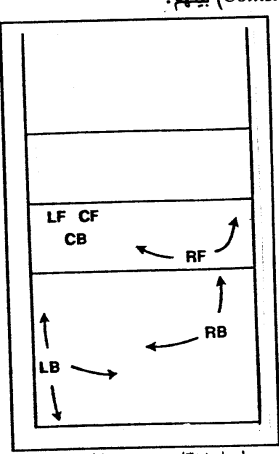
ويوضح لنا الدياجرام ٥/٣٥٦، ٥/٣٥٧ التحركات الخاصة باللاعبين، وذلك عندما يدافعون ضد هجوم الخصم القادم من الناحية الاخرى من الملعب (الناحية العكسية) وبالتحديد من المنتصف الامامى بمعنى هجوم الخصم (من مركز (٣)، وكذلك ايضا من الناحية اليسرى الامامية، ويلاحظ فى هذا الدياجرام إنه عندما يكون لاعب المنتصف هو الذى يقوم بالهجوم، هنا نرى إنه على الفريق أن يسرع فى تنفيذ حائط الصد الفردى، بينما على كلا لاعبى الصد الخارجيين فى مركزى (٢، ٤) أن يتحركوا حتى خط الهجوم للقيام بدور اللعب الدفاعى.



دياجرام ٥/٣٥٦ يوضح الصد ضد الهجوم المعاكس من الناحية اليسرى الامامية لملعب الخصم (*L.F*) مستخدما الاسلوب الدفاعى ٢ - ١ - ٣

وعادة ما يكون هذا الهجوم الذى يتم من المنتصف (من نصف ملعب الخصم)، هجوم سريع *Quick attack*، وهنا نجد أن لاعبى الصد الخارجين فى مركزى (٢، ٤) يجدوا صعوبة فى التوقيت الكافى لكى ينضموا لكى يشكلوا أى حائط صد زوجى *Dauble block* أو ثلاثى *Triple block*، كما أننا نجد من الشكلين السابقين أن مسئوليات كل لاعب من لاعبى الدفاع وفى المنطقة الدفاعية، (الملعب الخلفى *Back court defnce*) شبيهه

أو هى نفسها بالنسبة لكل المراكز، حتى القائمين بالهجوم من مناطق مختلفة وعندما تتجه (أو توجه الكره) بين لاعبان مدافعان، فإننا نجد إنه لازما على كلا اللاعبان أن يتحركا تحركا *Laterally* مؤخرا، اتجاه الكرة، وذلك عن طريق اللاعب الاخر الأقرب للشبكة (*RF*) ليتقاطع فى الامام مع لاعب العمق الامامى، مع ملاحظة لو إن جميع اللاعبون اتبعوا هذا التوقع، بالتالى سوف لا يكون جميع اللاعبون اتبعوا هذا التوقع، بالتالى سوف لا يكون هناك تعارض فى المهام الدفاعية، ايضا لا يحدث تصادم (اصطدام *Collisions*) بينهم.



دياجرام ٥/٣٥٧ يوضح تحركات اللاعب للتمرير الدفاعى العميق ضد الهجوم *dig al-lack* الموجه بين لاعبان

دياجرام ٥/٣٥٨ يوضح تحركات اللاعب للتمرير الدفاعى العميق ضد الهجوم *dig al-lack* الموجه بين لاعبان

ملخص الدور الخاص بالصد الدفاعى الناجح
Rule summary for successful block defense

أولا : بالنسبة لكل اللاعبين *All players* :

* يجب على جميع اللاعبين أن يتوقعوا لعب الفريق الخصم، وذلك بمحاولة منهم يحاولوا من خلالها إقراره ماذا سوف يفعل هجوم الخصم ؟

إذا لا يقتصر الأمر على مشاهدة هجوم الخصم ثم فجأة القيام بالواجب الدفاعى، لكن الأفضل هو قرارتهم لمثل هذا الهجوم قبل تنفيذه، بمعنى التنبؤ بالهجوم، حيث يقرروا فى مخيلتهم كيفية الدفاع عن هذا الهجوم، عليه ممكن القول بأن.

التوقع (التنبؤ) + إقرار (تقرير) ——يؤدى إلى——◄ عمل دفاعى تام

Dicision + Prediction ◄——— *Prefect Defence*

* أيضا على كل اللاعبين أن يتحركوا إلى أماكن الدفاع، والإعداد، ليكونوا مستعدين للإستجابة، قبل أن تلمس الكرة بواسطة (يد) المهاجم.

ثانيا : بالنسبة للاعبى الصف الإمامى *Front row players* :

وهؤلاء تنحصر مسئولياتهم فى :

١ – يجب أن يكون موضع أيديهم فى مستوى الكتف أو أعلى قليلا فى وضع البدء.
٢ – يجب أن يتحركوا بطول الشبكة اتجاه اليمين واليسار ولكن ليس بعيدا عن الشبكة ولا الظهر مواجه الشبكة.
٣ – يجب إلا تمرجح الأذرع.
٤ – يجب أن يكون التوغل الشبكة باليدين فى حالة الصد فقط.
٥ – عند اللعب (أو اثناء اللعب) يجب على لاعبى الصد الخارجية فى مركز (٢، ٤) أن يتحركا حتى خط الهجوم وليكونا مستعدين للعب الدفاعى.

ثالثا : بالنسبة للاعبى الملعب الخلفى *Back court players* :

وهؤلاء تنحصر مسئولياتهم فى :

١ – المحافظة على وضع الجسم فى الوضع المنخفض *Low pasture*، مع نقل الوزن للإمام قليلا وعلى *Toes*.
٢ – التحرك يرتبط من خلال ترك الكرة للإمام اتجاه الهدف.

رابعا : لاعبى الصد البعيد *off blocker players* :

وهؤلاء تنحصر مسئولياتهم فى :

١ – ألعاب (الهجوم لإسفل بقوة) *dinks* والمتجهه لاسفل اتجاه منتصف مركز الملعب وقرب الشبكة (ممكن أن تكون خلف الهجوم (خط الـ ٣م) مباشرة).

٢ – مسئولين عن العاب *junk* الكرات المتهاوية البعيد عن الشبكة، وكذا أى كرة تتدحرج بطول الحافة العليا للشبكة وتسقط داخل منطقة الملعب.

٣ – كذلك أيضا مسئولين عن مواجهة الضربات الهجومية الموجه بقوة *Hard drive spiks* وبزاوية حادة اتجاه الخط الجانبى.

خامسا : لاعبى المنتصف الخلفى *Center back players* :

١ – وهؤلاء عادة ما يكونوا مسئولين عن الالعاب التى تكون فى مستوى الوضع السفلى للجسم بجوار حائط الصد.

٢ – كذلك يكون مستعدين لاستقبال تلك الكرات المتجهة لاسفل *dinkes*، والبعيدة عن حائط الصد.

سادسا : بالنسبة للاعبى الدفاع على الخط

Defensive players on line

١ – يجب على هؤلاء أن يكونوا على استعداد للدفاع عن أى ضرب هجومى اسفل الخط.

سابعا : لاعبى الأماكن (أو الممشى) الضيق القوى

Power alley players (LB and RB)

– يقصد أولا بهؤلاء اللاعبين *Alley players*، هؤلاء اللاعبين الذين يكونوا فى العادة مختلفين وشبه مختفين، لا يستطيع فريق الهجوم التنبؤ بأماكنهم، حيث فجأة تساعدهم أماكنهم فى حركة دفاعية فدائية على كرة موجه فى مكان ضيق (زقاق *Alley*).

١ – وعلى هؤلاء الاصطفاف بحيث يكون الكتف الداخلى للاعب الصد الأوسط، والكرة وأيدى اللاعبين المهاجمين جميعهم فى هيئه أو مظهر واحد.

٢ – ويقومون هؤلاء باستقبال الضرب الهجومى، وكذا الضرب المحدود السرعة *Off speed* داخل الممر الضيق (الزقاق العطفة القوية) *Power alley*.

إستكشاف إخطاء وسلوب الدفاع (٢ - ١ - ٣)

Detecting (2 - 1 - 3) defense errors

عندما تناقش أخطاء التنفيذ الخاص بأسلوب الدفاع (٢ – ١ – ٣)، فنحن فى الغالب من خلاله سوف نؤكد ونتشدد خصوصا فيما يختص باتخاد اللاعبين الأماكن الصحيحة فى الدفاع ضد أى هجوم معاكس (للخصم)، وعليه يجب أن يكون خط التشكيل الدفاعى مستعدا ومعدا فى المراكز (أو الاماكن) الأولى وهو ما يطلق عليها الأماكن الابتدائية (قبل تنفيذ مهام الدفاع)، وذلك خلال الوقت الذى سوف تلمس فيه الكرة بواسطة اللاعب المهاجم، وهنا تكون مقدره اللاعبين فى محاولة قراءة حركة فريق الخصم أو المنافس بصورة واقعية وأيضا سوف يكون اتخاذ قرارهم الواجب الدفاعى أمراً متوقعا، وبالتالى يخرج دفاعهم هذا فى صورة تبهر الالعاب خاصة إذا ما كان دفاعهم هذا ناجحا.

أيضا هذه المقدرة تسمح لهم بأن يتحركوا داخل المراكز الدفاعية الرئيسية بنجاح وبصورة مؤثرة، وذلك بمجرد ما يكونوا فى الوضع الصحيح، وعليه وبصفة عامة فإنه يجب على لاعبى الملعب أو المنطقة الخلفية *Back Court*، أن تكون أجسامهم فى وضع منخفض وأوزانهم للإمام.

ولقد حاول المؤلف هنا صياغة بعض الإخطاء المحتمل حدوثها أو التى تحدث فعلا، فى المواقف المختلفة أثناء اللعب، ثم محاولة تصحيح هذه الإخطاء وذلك فى الجدول التالى.

أخطاء اسلوب الدفاع (٢ - ١ - ٣) وكيفية تصحيحها

Some erroes and its Corrections for (2 - 1 - 3) defense

Error ⃠ الخطأ	Correction (✔) التصحيح
١ - الكرة (تتجه) أو تمرق من خلال حائط الصد.	١ - يجب على لاعب حائط الصد الأوسط أن يكون قريبا من الصد.
٢ - المهاجم يضرب بنجاح ضرب اسفل الخط *Dawn the line* أى جوار خط الجانب.	٢ - هنا يجب على لاعب الدفاع الايمن الخلفى (*RB*) أو الايسر الخلفى (*LB*) أن تظل على الخط عند الدفاع العميق بجوار حائط الصد.
٣ - المهاجم يضرب ضرب هجومى ناجح لاسفل *dinks* فوق حائط الصد.	٣ - يجب على لاعب المنتصف الخلفى *CB* أن يتحرك أو إلى مركز بجوار حائط الصد وقريب منه.
٤ - الكرة ترتد بعيدا عن اللاعب فى المنطقة القوة الضيقة (فى الممشى الضيق)، واكتملت بخروجها خارج الحدود.	٤ - لاعبى المنطقة أو الممر أو المشى *Pawr allay* وهما اللاعب الايسر الخلفى *LB*، الايمن الخلفى *RB*، يجب أن يكون إتخاذ مراكزهم بما يسمح أن تكون ظهورهم اتجاه الخطوط الجانبيه حيث يكون الضرب المعاكس أمامهم.
٥ - الكرة تذهب بعيدا عن أيدى لاعبى حائط الصد وتتجه خارج حدود الملعب.	٥ - يجب على لاعب حائط الصد الخارجى أن يدوروا باليدين قرب الخط الجانبى فى اتجاه الملعب حتى يحاولوا أن يحافظوا على الكرة داخل حدود الملعب.

تدريب رقم (٨٨) :

تدريب التمرير الدفاعى للضرب الهجومى لاسفل من المهاجم الايسر الامامى

Digging a dink left Forward drill

شكل (٣٥٩)

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب تواجد اللاعب المعد *setter* ولاعب مهاجم، على أحد جانبى الشبكة (بمعنى أحد نصفى الملعب) وبحيث يكون اللاعب المعد فى منتصف الشبكة مركز (٣)، والمهاجم (X٥) على خط الهجوم مهيأ لأداء الضرب من مركز (٤).
- فى الجانب العكس أو الناحية الأخرى من نصف الملعب الأخر بتواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهام الصد من مراكز (٢، ٣، ٤) على الشبكة، كذلك بتواجد لاعب دفاع فى المنتصف الخلفى (*CB*) فى مركز (٦) فى الملعب الخلفى أو منطقة الدفاع *Back court defense*.
- يقوم اللاعب المهاجم بقذف الكرة إلى المعد وعلى الأخير (المعد) أن يعد الكرة *Setting ball* إلى المهاجم، الذى عليه أن يلعبها ضرب هجومى بأطراف الاصابع عميق لاسفل *dinks* شرط أن يتم ذلك كله من فوق حائط الصد محاولا اسقاطها (الكرة) إما على الخط الهجومى (الـ ٣م) أو فى منتصف الملعب الخلفى - مركز ٦.
- على اللاعب الخلفى فى المنتصف مركز (٦) (*CB*) محاولة تغطية هذا الـ *dink*، بينما على لاعب الصد البعيد *The off blocker* أن يغطى الكرات *dink* الساقطه أو المتجهة إلى منتصف الملعب.

- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكره وكذا خط سير اللاعب،

الأهداف الناجحة *Successfull Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة القيام بدفاع ناجح من التمرير الدفاعى العميق على ٨ ضربات هجومية مضروبة بأطراف الاصابع *dink* من (١٠) ضربات.

ب - محاولة القيام بدفاع ناجح ضد (١٠) ضربات *dink* من (١٢) محاولة إعداد.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // تمرير دفاعى عميق للضربات *dink dig*.

ب - // عدد الضربات الساحقة العميقة لاسفل المنفذ من إعداد لهجوم بأطراف الاصابع *Dink executed*.

تدريب رقم (٨٩) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق لاسفل من المهاجم الايمن الامامى

Digging a Dink right for ward attacker drill

- نفس ما جاء فى التدريب السابق من حيث عدد اللاعبين، والاختلاف فى شكل الاماكن.

- حيث يكون المهاجم فى الناحية اليمنى الامامية للضرب من مركز (٢)، والمعد فى مكانه فى منتصف الشبكة.

- وعليه يكون هناك إحتياج للاعب أخر يقف فى ناحية ملعب المعد ليقوم بقذف الكرة إليه ليقوم بإعداها للمهاجم فى مركز (٢) أو الناحية اليسرى الامامية *LF*.

شكل (٣٦٠)

- أماكن لاعبى الصد كما هى فى التدريب السابق، وكذلك لاعب المنتصف الخلفى (*CB*) ولكن الاختلاف أيضا هنا يكون فى كيفية التحرك والتغطية اتجاه الكرة المضروبة.
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، انظرالشكل

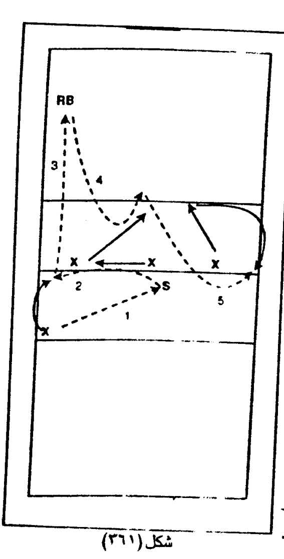
أهداف ناجحة *Success goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة القيام بدفاع ناجح من خلال تمرير دفاعى عميق على (٨) ثمانى ضربات هجومية مضروبة *Dink*، وذلك من (١٠) عشرة محاولات.

ب - محاولة القيام بدفاع ناجح ضد (١٠) ضربات مضروبة *Dink* من (١٢) كرة معدة

التسجيل *Score* :



شكل (٣٦١)

احسب وسجل وفقا للآتى :

أ - // عدد تمريرات الدفاعية العميق للضربات *Dink dig*.

ب - // عدد الريات الساحقة العميقة لاسفل المنفذة من اعداد *dink exeuted*

تدريب رقم (٩٠) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق ضد الضرب الهجومى لاسفل (والذى بجوار الخط الجانبى) اتجاه الناحية الخلفية اليمنى

digging down the line spikes Rhight back drill

- تنفيذ هذا التدريب يستدعى وقوف ثلاث لاعبين للقيام بمهام الصد من المراكز الرئيسية للصد (٢، ٣، ٤)، كذلك وجود

مدافع خلفى أيمن (*RB*)، على امتداد مركز (١) للدفاع عن خط الجانب، وخط الـ ٣م، وجميعهم فى أحد نصفى الملعب.

– فى الناحية العكسية الجانب الأخر من نصف الملعب يتواجد لاعب أيسر امامى (*LF*) على خط الـ ٣م لاتمام الهجوم من مركز (٤) الناحية اليسرى)، كذلك بتواجد بجانبه فى منتصف الشبكة لاعب معد فى مركز ٣.

– يقوم اللاعب المهاجم الايسر الامامى بقذف الكرة اتجاه اللاعب المعد، الذى عليه أن يعدها خارج (شريط) الشبكة *out fille* أو بمعنى أخر إعداد خارج *Out side* . *set*

– على لاعبى الصد أن يعطوا المهاجم الخط (بمعنى عليهم أن يتشكلوا *line up*) للقيام جهة الصد ولكن ضد (الكرات الزاوية فقط).

– اللاعب المهاجم بضرب الكرة ضرب هجومى اسفل الخط (*Down the line*) اسفل وبجوار الخط الجانبى.

– على اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) الموجود على امتداد منطقة أو مركز (١) محاولة القيام بعمل تمرير دفاعى عميق *dig* للكرات، بحيث نضمن خروجها عالية الى منتصف الملعب. اتجاه اللاعب *CB*.

– على اللاعب المنتصف الامامى (*CF*) أن يعدها للمهاجم للقيام بهجمة.

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير اللاعب، وكذا خط سير اللاعب.

اهداف ناجحة *success goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة ضرب (١٠) كرات مضروبة بطريقة اسفل الخط (*dow the line*) (بجوار خط الجانب) ومن (١٢) كرة بواسطة المهاجم.

ب – محاولة تمرير (٦) كرات تمرير دفاعى عميق ناجح من (١٠) تمريرات دفاعية عميقة بواسطة اللاعب الايمن الخلفى.

جـ – محاولة تنفيذ (٤) هجمات كاملة *Completed attacks* من (٦) عن التحويل من دفاع الى هجوم.

التسجيل Score :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد الضربات الهجومية الناجحة المضروبة اسفل الخط *dawn line spikes* والمجاور لخط الجانب.

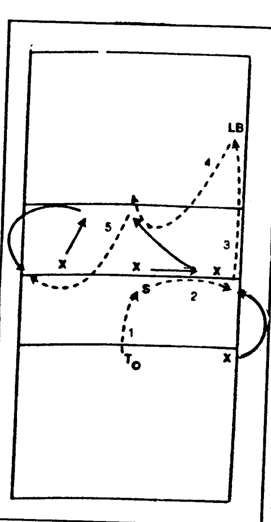
ب - //عدد التمريرات الدفاعية العميقة إلى المنتصف *digging to center* .

جـ - // عدد الهجمات الناجحة المحوله *completed attacks* .

تدريب رقم (٩١) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق ضد الضرب الهجومى لاسفل القوى اتجاه الناحـيـة الخلفـيـة اليـسـرى

Digging down the line spikes left back drill



شكل (٣٦٢)

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٣) من حيث عدد اللاعبين والاختلاف يكون فى شغل الاماكن.
- حيث أن يكون المهاجم من الناحية اليمنى مركز (٢) للضرب من مركز (٢) والمعد فى مكانه فى منتصف الشبكة.
- وعليه يكون هناك احتياج الى لاعب أو شخص إضافى، قاذف (*To*) *Tosser* ليقوم بقذف الكرة للمعد (*S*) الذى عليه القيام بإعدادها للمهاجم فى مركز ٢) أو الناحية اليسرى الامامية *LF* ليضربها فى الناحية الخلفية اليسرى بطريقة *Down lin* بجوار خط الجانب الايسر اتجاه اللاعب (*LB*).
- أماكن لاعبى الصد كما هى فى تدريب (٣)، وكذلك لاعبى المنتصف الخلفى *CB*.
- يقوم اللاعب القاذف للكرات برمى الكرة اتجاه المعد (*S*) الذى على الاخير أن

يعدها الى المهاجم المتواجد من الناحية اليمنى أو المركز الامامى الايمن (*RF*) = مركز (٢)، الذى عليه ضربها *down line*.

- اللاعب الخلفى (*LB*) الايسر *Left back* (على امتداد منطقة أو مركز (٥) يحاول القيام بالتمرير الدفاعى العميق للكرات المضروبة محاولات رفعها عاليا إلى منتصف الملعب.
- على لاعب المنتصف الامامى (*CF*) أن يقوم باعدادها فى محاولة لرد هجوم مضاد.
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير اللاعب كما موضح بشكل.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

أ - محاولة ضرب (١٠) كرات مضروبة بطريقة أسفل الخط *Down the line* (بجوار خط الجانب) من (١٢) كرة بواسطة المهاجم.

ب - محاولة تمرير (٦) كرات تمرير دفاعى عميق من (١٠) تمريرات دفاعية عميقة بواسطة اللاعب الخلفى الأيسر.

جـ - محاولة تنفيذ (٤) هجمات كاملة *Completed attacks* من (٦) هجمات محولة من دفاع إلى هجوم.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

أ - // عدد الضربات الهجومية الناجحة المضروبة اسفل الخط الجانب *down the line spikes*.

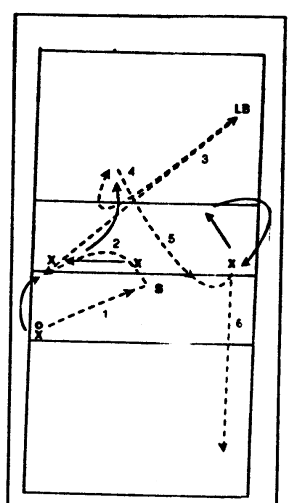
ب - // عدد التمريرات الدفاعية العميقة إلى المنتصف *digging to center*.

جـ - // عدد الهجمات الكاملة المحولة *Completed attacks*.

تدريب رقم (٩٢):

تدريب الدفاع العميق (للهجوم القاطع) اتجاه الناحية اليسرى الخلفية

digging cross court left 8.



شكل (٣٦٣)

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد ثلاث لاعبين للقيام بمهمة الصد من خلال المراكز الرئيسية للصد (٢، ٣، ٤)، مع وجود لاعب مدافع خلفى أيسر *Left back* (*LB*) جميعهم فى على أحد نصفى الملعب.
- فى الناحيه العكسية، (نصف الملعب الآخر) يتواجد اللاعب المعد (*S*) فى منتصف الشبكة فى مركز (٣)، وكذا مهاجم من المركز الامامى الايسر (*LF*)
- يقوم اللاعب المهاجم بقذف الكرة إلى المعد الذى على الاخير أن يعدها اعدادا عاليا وخارج الشبكة *Out side set*، هنا على اللاعب المهاجم أن يقترب ويقوم بضرب الكرة ضرب هجومى قاطع *Cross Court spike*، اتجاه اللاعب المدافع الخلفى الايسر (*LB*) أو اتجاه لاعب الصد البعيد *The off blocker*.
- هنا على اللاعب المدافع الخلفى الايسر أن يحاول عمل تمرير دفاعى عميق على هذه الكرة المضروبة، مع رفعها عاليا إلى منتصف الملعب.
- على اللاعب الموجود فى المنتصف الامامى على الشبكة (الذى قام بمهام الصد سابقا) أن يقوم باعداد الكره اعداد عالى *Hight set* ليقوم اللاعب الايسر الامامى (*LF*) المتواجد فى مركز (٤) بضربها، إشارة للتحويل من الموقف الدفاعى إلى الهجومى.
- يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب كما جاء فى الشكل

أهداف الناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة ضرب (١٠) كرات مضروبة بطريقة ضرب قاطع *Cross court* من (١٢) كرة هجومية بواسطة مهاجم.

ب - محاولة تمرير (٦) كرات مضروبة تمرير دفاعى عميق من (١٠) تمريرات دفاعية عميقة بواسطة اللاعب الخلف الايسر.

جـ - محاولة تنفيذ (٤) هجمات كاملة *Completed attacks* من ٦ هجمات من التحويل من دفاع إلى هجوم.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // عدد الضربات الهجومية الناجحة المضروبة *Cross Court*.

ب - // عدد التمريرات الدفاعية العميقة إلى المنتصف *digging to center*.

جـ - // عدد الهجمات الكاملة المحولة *Completed attacks*.

تدريب رقم (٩٣) :

تدريب الدفاع العميق (للهجوم القاطع اتجاه الناحية اليمن الخلفى *Digging cross court right back drill*

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٥) من حيث عدد اللاعبين، ولكن الاختلاف سوف يكون فى شغل الاماكن أو المراكز.
- حيث يكون المهاجم من الناحية اليمنى الامامية *RF* مركز (٢)، والمعد فى مكانه فى منتصف الشبكة مركز (٣) (*Cf*).
- وعليه يكون هناك إحتياج إلى لاعب أو

شكل (٣٦٤)

شخص إضافى، للعمل كقاذف للكرات (T) *Tosser* يقف خلف خط الـ ٣م وفى منتصف الملعب الخلفى مركز (٦).

- يقوم اللاعب القاذف للكرات بقذف الكرة إلى المعد (S) الذى على الاخير أن يعدها للمهاجم فى مركز الامامى الايمن *RF* // مركز (٢) الذى عليها أن يضربها قاطعة للملعب *Cross Court* اتجاه اللاعب المدافع الناحية الخلفية اليمنى (RB) اللاعب الخلفى الايمن *Right Back (RB)* والموجود بمنطقة أو مركز (١) فى الواجب العكسية ذات الناحية الدفاعى، عليه محاولة القيام بالتمرير الدفاعى العميق للكرات المضروبة محاولا رفعها إلى منتصف الملعب.
- على لاعب المنتصف الامامى (CF) أن يقوم باعدادها فى محاولة لرد هجوم مضاد.
- يراعى التسلسل الخاص يشكل بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، أنظر شكل.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

أ - محاولة ضرب (١٠) كرات مضروبة بطريقة قاطعة *Cross court spiks* من (١٢) كرة بواسطة مهاجم.

ب - محاولة تمرير (٦) كرات تمرير دفاعى عميق من (١٠) تمريرات دفاعية عميقة بواسطة اللاعب الخلفى الايمن.

جـ - محاولة تنفيذ (٤) هجمات كاملة *Completed attacks* من (٦) هجمات من التحويل من دفاع إلى هجوم.

التسجيل *Score*:

احسب وسجل وفقاً للآتى:

أ - // عدد الضربات الهجومية الناجحة المضروبة قاطعة *Cross Court spiks*.

ب - // عدد التمريرات الدفاعى العميقة الى المنتصف *Digging to center*.

جـ - // عدد الهجمات الكاملة المحولة *Completed attackes*.

تدريب رقم (٩٤) :

تدريب علي الهجوم والهجوم المضاد

Attack and counter attack drill

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد فريق مكون من ست لاعبين على أحد جانبى أو نصفى الملعب، متخذين شكل (*W*) الخاص بالمراكز الدفاعية الاساسية.
- على الجهة العكسية فى (نصف الملعب الأخر)، يتواجد لاعب قاذف للكرات *Tosser* (*To*) خلف خط الـ ٣م وعلى امتداد منطقة أو مركز (٦)، كذلك فى نفس الناحية وداخل منطقة الهجوم بتواجد فى منتصف الشبكة اللاعب المعد (*S*) فى مركز (٣)، بينما المهاجم (*X*) خلف خط الـ ٣م وقرب الجانب مستعدا للاقتراب للهجوم من الناحية اليمنى الامامية.

شكل (٣٦٥)

- الكرة تقذف إلى المعد *Setter* (*S*)، وعلى الاخير أن يعدها *Setting* إلى المهاجم، مرغما إياه على لعبها أعلى الشبكة.
- المدافع فى الجهة العكسية يقوم بصد الكرة أو يستقبلها، ثم محاولة القيام بهجوم مضاد *Counter attack*.
- يلاحظ أنه فى حالة إذا ما كان اللاعبين المهاجمين غير قادرين على أداء الضرب، هنا يجب على الفريق المدافع *Devfnsive team* إن يتحرك فى اتجاه مراكز استقبال الكرة الحرة (الطائشة) *The free ball*، إذا عليه إن يستقبل الضربه الثالثة العالية.
- كما يلاحظ أيضا أنه يجب على لاعبى الدفاع أثناء إتمام مهام الهجوم الخاصة بفريقهم كذلك القيام بواجب التغطية.
- أيضا يجب على الفريق المدافع أن يستمر فى مجاراة الفريق المهاجم بمحاولة عمل هجوم مضاد ناجح *The successfull counter attack*.

- يستمر الملعب بين الفريقين، مع ملاحظة الدوران لفه أو دوره واحده عقب كل إرسال.
- أكمل هذا التدريب حتى يدور الست لاعبين ويعودوا إلى مراكزهم الاصل.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة،

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ أو عمل (١٠) هجمات صحيحة ناجحة من (١٢) هجمية.

ب - محاولة تنفيذ أو عمل (٦) تمريرات دفاعية عميقة من (١٠) هجمات والتحويل إلى هجوم.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - // إحسب عدد مرات الضربات (والهجمات) الناجحة بالنسبة للعدد الكلى.

ب - // إحسب عدد مرات التمريرات العميقة *The digging* وتحيلها إلى هجوم ناجح.

٢١ الفصل الواحد العشرون

الهجوم

فلسفة وأساسيات الهجوم

الطريقة الهجومية ٤ - ٢ الدولية

The International methouds by (4 - 2) Offense

تنفيذ الطريقة الهجومية ٤ - ٢ الدولية

إستقبال الإرسال

ملخص الدور الناجح الخاص باستقبال الإرسال

الكرة الحرة (التى بدون اتجاه) فى هذه الطريقة

تدريبات الطريقة الهجومية ٤ - ٢ الدولية



فلسفة واساسيات الهجوم

للهجوم أو العمل الهجومى فلسفة شأنه فى ذلك شأن أى شئ له فلسفة فهناك فلسفة فى أتقان المهارات الاساسية، كذلك هناك فلسفة فى تعليم اللاعبين الواجبات المكلفين بها سواء هذه الواجبات هجومة أو دفاعية، كذلك هناك فلسفة من استخدام نوع معين من الارسال فى وقت معين من المباراة.. الخ.

ولقد تحددت فلسفة وأساسيات لبدء فى الهجوم فى نوعين أو مظهرين للهجوم اساسيين :

١ - هجوم المباداه السريعة وهى ما يطلق عليه البعض المبادءه الهجومية باعتبارها خير وسيلة للدفاع.

٢ - الهجوم البطئ : والمقصود هنا البطئ الفريقى فى إتمام الهجوم.

ففى النوع أو مظهر الأول نجد أن الفريق يتخذ مبدأ المبادءه فيقوم بالضغط الهجومى بصفة مستمرة معتمدا فى ذلك على استغلال مراكز الضرب الامامية الهجومية (٢، ٣، ٤) أفضل إستغلال، يساعد فى ذلك حالة لاعبيه المهاجمين من هذه المراكز، كذلك الحالة العامة لدفاع الخصم بداية من حائط الصد المكون أمام هذا الهجوم، نهاية بالاستغلال الأمثل للثغرات ونقاط ضعف الفريق المدافع، وعند استخدام هجوم المبادءه السريعة، يجب على اللاعبين المهاجمين أن تكون لديهم حمية وحتمية ضرب الكرة اتجاه ملعب الخصم بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نسبة جيدة وعالية من الضرب الهجومى المرتبط بأكبر عدد من النقاط، أن هذا الهجوم العدوانى *aggressive attack* والمقصود به الهجوم الخشن يضعف حجم الهجوم المضاد من جانب الخصم فى بناء المتابعة الهجومية، حيث غالبا نراهم فى حالة عدم اتزان على مجابهه ورد هذا الهجوم، عادة ما يفكرون فى التراجع عن إتمام الهجوم المضاد ويغلب عليهم الميل أو التقهقر الدفاعى، وإنهاء هجومه فنجده يتسم بالبطئ وافتقاره إلى الحيوية والتفاعل الديناميكى وفى المظهر الثانى من الهجوم، نجد أن الفريق المهاجم يتسم أدائه الهجومى ببطئ الحركة الهجومية ويصبح مكشوفا لدى الفريق الأخر، وعليه يغير من سرعة وإتباع المباراة، وهو المظهر من الهجوم عادة ما يحدث عندما يكون فريق الخصم على درجة عالية من السرعة الحركية ويتمتع بنسبة عالية من الضرب الهجومى ويجارى الفريق فى هجومه،

كذلك يمكن ملاحظة هذا النوع من الهجوم أو هذا المظهر عندما يكون هناك تقارب فى نتائج النقاط المسجلة وتعادل أو فوز بالاشواط لصالح الفريق الأخر، وهنا يلاحظ على أداء مثل هذا الفريق العصبية والتوتر الهجومى.

عموما يجب على مدربى الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم أن يواجه المظاهر السلبية كنقاط ضعف فى الفريق المنافس، مؤكدا على لاعبيه بضرورة اختراقها واستغلالها أمثل إستغلال، وعليه فإن من أجل حصول الفريق على نتائج جيدة وفارق نقاط عالى مثل الفريق الأخر فى هذا الـ *Rally* يجب على اللاعبين تنفيذ هجوم المبادءه مع الاختراق العنيف لخطوط الدفاع، بداية من حائط الصد الفريق المدافع كخط دفاع أول إلى ثغرات الملعب ككل، والمقترن بالتركيبات الهجومية الفجائية، التى يفاجئ بها الفريق المنافس بطريقة تذهله وتحبطه.

كذلك فى الهجوم يجب على الفريق المهاجم أن يكون لديه دائما القدرة على اللعب بأنماط الهجوم المختلفة لديه القدرة على مجاراة فريق الخصم إذ فاجئه على بأساليب وطرق هجومية أو دفاعيه على حد سواء وغير المتوقعة منه.

أيضا على الفريق المهاجم أن يتمتع بخاصية ضبط النفس والسيطرة على زمام الامور ممثلا فيكون لديه القدرة على اللعب فى النقاط الاخيرة من الشوط بصفة خاصة والمباراة بصفة عامة، إضافة إلى أجادته العاب التركيبات الهجومية البسيطة والمركبة وكذا العاب الهجوم من خارج وداخل الملعب، كذلك من المنطقة الخلفية بالحد الاقصى من الفعالية.

خلاصة القول أن الفريق المهاجم عليه أن يكافح ويناضل من أجل الحصول على أفضل الفرص للضرب الهجومى بشتى أشكاله وأنواعه، خاصة عند تواجد اللاعبين طوال القامة المشكلين لحائط الصد فى الجهة العكسية من الملعب.

الهجـوم *Offense*

الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية (العالمية)

The International (4 - 2) Offense :

سبق وإن تطرقنا فى الفصل (١٩)، إلى ما يسمى بالطريقة الهجومية (٤ – ٢) الرسمية *The regular (4 - 2) offense*، أو الشائعة الاستعمال إذا ما جاز التعبير، والتى تعتمد على وجوداً أربع لاعبين مهاجمين لاتمام الهجوم ولاعبان معدان للقيام بعملية الاعداد، وقد يتبادر إلى ذهن القارئ فإننى فور الإشارة هنا إلى الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية فإننى سوف أتناولها بصورة أخرى.

وفى الحقيقة تعتبر الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية (العالمية) *The International (4 - 2) offense* شبيهه بالطريقة الهجومية (٤ – ٢) الرسمية *The Regular 4 - 2 offense* والتى تعتمد فى الأصل على توظيف (٤) لاعبين كمهاجمين ولاعبان فى البدء كمعدين، والاختلاف بين كلا الطريقتان نجده هو ما يتعلق بمركز اللاعب المعد *Setter* الذى يتخذه على الشبكة.

ففى الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الرسمية نجد إن اللاعب المعد يكون مركزه فى المنتصف الامامى (*CF*) *Center forward* على الشبكة والذى يوازى مركز (٣) فى المراكز الست الرئيسية للملعب، ولكن فى الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية فنجد أن المعد *assumes* المركز الامامى الايمن *Right forward position*.

وفى هذه المقدمة الخاصة بالطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية أو العالمية سوف نتناول ونناقش الاختلافات بشئ من التفصيل.

لماذا الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية أو العالمية مهمة ؟

Why is the international (4 - 2) Important?

تفضل كثيرا من فرق الكرة الطائرة خاصة الفرق ذات المقومات العالمية تطبيق أو تنفيذ طريقة (٤ – ٢) الهجومية الدولية عن تلك المعروفة باسم (٤ – ٢) الهجومية وذلك بسبب المركز أو المكان الذى يشغله المعد والذى عاليا ما يكون هذا المركز الامامى الأيمن *Right forward position* وهذا يعنى أن كل المهاجمين خاصة إذا كانوا يمناء (يستخدمون أيديهم اليمنى) سوف يكون سهل بالنسبة لهم استخدام نوع

الضرب الهجومى المسمى *On hand spikes or hitting* .

وهذا يوضح لنا أن هذا الفريق تكون معظم هجماته من المراكز القوية، وفى بعض الاحيان قد تصبح الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية أو العالمية عديمة الفائدة رغم كثرة النداء بأهميتها وهذا يرجع إلى سبب رئيسى لا يمكننا تجاهله وهو التركيب الخاص أو التكوين المورفولوچى والبدنى للاعب المعد فقد يكون هذا التكوين أو الشكل المورفولوچى لهذا اللاعب صغير نسبيا وبالتالى تصبح قدراته فى العطاء كمعد محدودة للغاية، وهذا هو السبب الرئيسى فى أن هذه الطريقة قد تصبح عديمة الفائدة حيث إنه فى بعض الاحيان قد يكون (اعداده مرتبك أو متوتر أو مهزوزا، نتيجة قصور فى مهمة المعد وتكون ناحيته قابلة للانجراح) أو بمعنى أخر مقدرة المعد فى مجابهة الهجوم القوى من جانب المهاجم، فى الضرب المعاكس *The opponemts hitting* لناحيته وفى اتجاهه.

طريقة تنفيذ الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية
Execution of the Interational (4 - 2) :

تتميز الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية بأنها شديدة الشبه بالطريقة (٤ – ٢) الرسمية كما أوضحنا فيما سبق، لذلك فإنه يجب على فريقك أن يعى حقيقة هامة وهى أن هذه طريقة تعتبر سهلة يتحرك فيها اللاعب المعد من واحد لأخر، وفى هذه الطريقة يبدو من خلالها أن هناك مهاجمين فى المركز الامامى الايسر *The left forward position*، وكذا المنتصف الامامى *Center forward positiont*، وبالتالى يجب على فريق إن يعتاد على تواجد مهاجم المنتصف (*CF*)، الامر الذى يدعى استخدام هذا المركز فى الهجوم، وهو ما يطلق عليه هجوم المنتصف، وهذا بالتالى سوف يجهزا الفرّيق بصفة عامة للتقدم بالهجوم وبدلا من أن يصح الهجوم من مركز واحد أو مركزين (*RB*)، (*LF*) سوف يصبح هجوم متعدد المراكز الثلاث المحلية ويطلق عليه *Amltiple offense* وهذا ما يميز أيضا هذه الطريقة (٢ – ٤) الدولية.

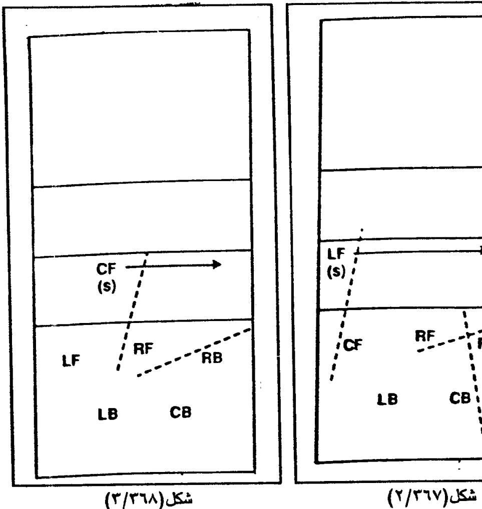
Serve Reseption إستقبال الإرسال

فى العادة تكون المعلومات الخاصة بتشكيل إستقبال الإرسال فى الطريقة الهجومية الدولية (٤ - ٢) تكون قريبة من المعلومات الخاصة بالتكوين أو التشكيل الخاص بـ (*W*) والذى سبق الإشارة إليها فى الفصل (التاسع عشر) ، والاختلاف الوحيد والاساسى يعتمد على موضع المعد *The location of the setter*.

فنحن نرى أن المعدين يبدون من الناحية اليمنى الامامية *The hight forward position* وكذا والمراكز الأيسر الخلفى *Left back position*، وفى التشكيل (*W*) لا يكون التحويل أو التغيير *Switch* من قبل المعد ضروريا، بمعنى آخر إنه فى التشكيل (*W*) لا تتطلب من المعد تغيير بوصفه أو مكانه حيث إننا نراه ثابت فى معظم الوقت.

شكل (١/٣٦٦) إستقبال الإرسال
الدياجرام (١/٣٦٦) يبين استقبال الإرسال عندما يكون المعد فى الجانب أو الاتجاه الامامى الايمن (*RF*) فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية

بعكس هذه الطريقة (٤ - ٢) الهجومية الدولية حيث نرى أن هذا التحويل عادة ما تتم فى الجانب الايمن الخلفى، حيث نرى أن لاعب المركز الخلفى الايمن *Right back* هو الذى يتحرك اتجاه خط الهجوم (خط الـ ٣) ويظهر ليكون فى الخط الامامى كما هو مبين فى الدياجرام (١/٣٦٦).

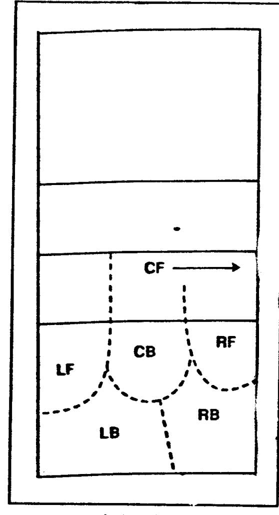


شكل(٢/٣٦٧)
الدياجرام (٢/٣٦٧) إستقبال الإرسال عندما يكون المعد *LF* فى الناحية اليسرى الامامية، فى الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية

شكل(٣/٣٦٨)
الدياجرام (٣/٣٦٨) إستقبال الإرسال عندما يكون المعد فى المنتصف الامامى (*Cf*) مستخدما الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية

وفى الدياجرام (٢/٣٦٧)، وكذا (٣/٣٦٨) نجد إنه يجب على المعد الانتقال أو التحويل من موضع أو مكان بالدوران *Rotational position* إلى موضع أو مكان اللعب *Playing Position*، أما بخصوص الاثنين المهاجمين والموجودان فى المنتصف الملعب (مركز ٦)، والاخر الموجود فى الجانب الأيسر (مركز ٥)، فنجد أن عبء استقبال الإرسال يقع عليهما أو تغيير أو تبديل هذه الأماكن يعتمد على أن مكان موضع اللاعب المعد *The location of setter* ودائما ما يكون اللاعب المحتل للمركز الايمن الخلفى (*RB*) *The Right back*، دائما ما يعدل أو يسوى نفسه حتى يكون فى المركز الامامى الايمن (*RF*)، وفى كلا الشكلين (٢/٣٦٧) (٣/٣٦٨) نجد ان الخط المتقطع فى الرسم يشير إلى الخاص بالكرات التى يطلق عليها *Over lapping*.

بينما يتضح من الشكل (٤/٣٦٩) أن الدياجـــرام (٤/٣٦٩) يوضح لنا مسئوليات اللاعبين بالنسبة لكل منطقة من مناطق الرئيسية فى الملعب.



شكل(٤/٣٦٩)
الدياجرام (٤/٣٦٩) إستقبال الإرسال فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية وكذا المناطق المسئول عنها كل لاعب

.ملخص للدور الناجح الخاص باستقبال الإرسال

Pule summary for successful serve reception

هناك العديد من الأدوار المختلفة التى من خلالها تتحدد المسئوليات والمهام فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية، وهذه الأدوار يجب أن يعيها كل من المدرب عند التدريب كذا المدرس عند التدريس أو التعليم، واللاعب عند الممارسة التطبيقية فهذه الأدوار متداخلة إلا انه ولسهولة إستيعابها حاول المؤلف أن يوضح الدور الذى يؤديه جميع اللاعبين مع بعضهم لبعض ثم أدوار كل صف من صفوف اللاعبين إلا أن هذا التقسيم أو التجزئة فى الادوار ليسهل الفهم والاستيعاب، لكن نجاح الطريقة

الهجومية (٤ - ٢) الدولية يعتمد على نجاح جميع الأدوار بصورة مجمعة.

أولا : الدور الخاص بجميع اللاعبين *All players* :

وهؤلاء ينحصر دورهم فى الآتى :

يجب على جميع اللاعبين أن يقرروا من الذى سوف يستقبل الكره بمجرد لمس اللاعب المرسل لها فى الجانب الأخر من الملعب بمعنى أن يكون هناك اتفاق مسبق من الذى سوف يستقبل الكرة المرسله.

- ضرورة المناداه أو الصياح على الكرة قبل ما تعبر المستوى العمودى للشبكة أو أعلى الحافة العليا للشبكة.
- ضرورة الكشف (الانفتاح) *Open up* عن اللاعب الذى سوف يلعب الكره وتكون الأعين عليه لمعرفة اتجاهها.
- ضرورة مساعدة هذا اللاعب من خلال المناداه أو الصياح على الكرة بأنها خارج الحدود *Out of - bounds* بالنسبة للاعبين الأخرين.

ثانيا : الدور الخاص للاعبى الصف الإمامى *Front row players*:

وهؤلاء ينحصر دورهم في الآتى :

- السماح لتلك الكرات التى تكون فى أعلى مستوى الصدر أن تلعب بواسطة لاعبى الملعب الخلفى.
- يجب على هؤلاء اللاعبين (لاعبى الصف الامامى) ألا يتحركوا أكثر من خطوة واحدة للعب الكرة.
- المناداه أو الصياح على الكرة لو كانت خارج الخط الجانبى بالنسبة للاعب الصف الخلفى على نفس الجانب من الملعب.
- على هؤلاء أن يكونوا مستعدين للتحرك للإمام بسرعة خاصة فى حالات الإرسال القصيرة.

ثالثا : الدور الخاص بلاعبى الصف الخلفى *Back row players* :

وهؤلاء ينحصر دورهم فى الآتى :

- السماح لتلك الكرات التى تكون فى أعلى مستوى الصدر أو أعلى منه أن تذهب خارج حدود الملعب.

– المناداه على الكرة الخارجة من على حدود الخط الجانبى بالنسبة للاعبى الصف الامامى وعلى نفس الجانب من الملعب.
– كن أكثر خشونة من لاعبى المركز الخلفى الأيسر عند استلام الكرة وذلك عندما يكون الكرة بين لاعبى المنطقة الخلفية الايمن والايسر.
– نادى على الكرة الخارجة فوق خط النهاية بالنسبة لكل من اللاعب الأيسر والايمن الخلفيتان.
– دائما وأبدا ما تكون مراكز هؤلاء اللاعبين الخلفيين بين (فراغات) لاعبى الصف الأول.

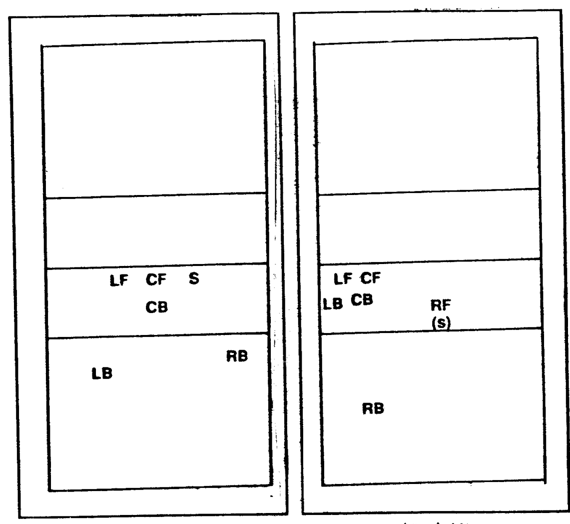
رابعا : بالنسبة لدور اللاعبين المعدين *Setter's* :

وهؤلاء ينحصر دورهم فى الآتى :
– لا يستقبلون أبدا (الكرة الأولى) (الكره المرسلة أو كره الإرسال).
– يجب عليهم أن ينادوا على الإرسالات القصيرة.
– ضرورة المناداه على الإعداد رفع اليد لأعلى قريبا بالنسبة ارتفاع الشبكة لتكون كهدف بالنسبة للاعب الممرر *Passer*.
– يجب عند مواجهة الخط الجانبى الأيسر أن تكون القدم اليمنى للإمام فى شكل خطوة متسعة للمركز.

خامسا : دور اللاعبين عند تغطية المهاجم

Coverig the attacker

وهؤلاء تكون أدوارهم كما موضح فى شكل (الخاص) بالدياجرام ٥/٣٧٢، وشكل (الخاص) بالدياجرام (٦/٣٧٣).



شكل (٣٧١)
الدياجرام (٦/٣٧١) تغطيه الضارب، كذا كيفية الضرب من المنتصف الامامى (Cf) // مركز (٣) فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية

شكل (٣٧٠)
الدياجرام (٥/٣٧٠) يوضح تغطية الضارب، كذا كيفية الضرب من الجانب الأيسر الامامى (LF) من مركز (٤) فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية

ويلاحظ أن شكل التغطية فى هذه الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية، عادة ما يكون تغطية الضارب مشابها تماما لتلك التى تستخدم فى الطريقة الرسمية (٤ - ٢) أو العادية، فنحن نجد أن نفس طريقة التشكيل أو التكوينات التى تستخدم للتغطية هى نفسها فنجدها بنظام (٣ - ٢)، حيث يكون هناك ثلاثة أشخاص (٣) يشكلون نصف دائرة (القوس الأول للتغطية) حول ذلك الضارب، واللاعبان الاثنان الباقيان (القوس الثانى)، يتبادلون، ويملؤن الفراغات النسبية للثلاث لاعبين، (الفريق يجب أن يكون تخصصهم كالآتى : معد، ضارب، ضارب) .

إلا إننا أن الاختلاف بين الطريقتين يرجع فى أن الطريقة (٤ - ٢) الهجومية الدولية تعتمد على تغيير الأماكن وبالتالى التخصص، حيث نجد إن اللاعبين يتخذن لأنفسهم مراكز فى هذا التكوين مختلفة عن (٤ - ٢) الرسمية حيص يصح الاثنان المهاجمان المشاركان فى التغطية يأتون من المركز المنتصف الامامى (*CF*)، وكذا المركز الأيسر الامامى (*LF*)، بدلا من المركز الأيسر الامامى *LF* أو الايمن الامامى *RF*.

أنظر أو احتكم إلى شكل (الخاص) الدياجرام ٣٧٢ ، وكذا الشكل (الخاص) الدياجرام ٣٧١ ، بالنسبة لاحتمالات التغطية فى الطريقة الدولية (٤ - ٢)، وذلك عندما يكون المهاجم فى الاتجاه الأيسر الامامى (*LF*)، حيث تصبح التغطية للاعبى المنتصف الامامى (*CF*)، وكذا المنتصف الخلفى (*CB*)، واللاعب الخلفى الأيسر (*LB*)، مع سقوط المعد // (*S*) الذى هو اللاعب الامن الامامى (*RF*)، مع احتلال اللاعبين الايمن الخلفى للمنطقة الدفاعى الخلفية لامتداد مركز (٥) أنظر الدياجرام ٥/٣٧٢.

ايضا عندما يكون الضرب من المنتصف (*CF*) نجد أن القوس الأول للتغطية يتكون من المعد (*S*)، ولاعب المنتصف الخلفى الذى تقدم للإمام) *CB*، وكذا اللاعب الامامى الأيسر (*LF*)، فى حين تقدم اللاعبان (*RB*) اللاعب الايمن الخلفى، وكذا اللاعب الايسر الخلفى حتى خط الـ ٣م وبامتداد الفراغات البينيه بين القوس الأول للتغطيه.

أنظر الدياجرام (٣٧٢)، ويلاحظ فى الشكل أو الدياجرام أن اللاعب الايمن الامامى (*Rf*) أصبح هو المعد وبالتالى يكون هذا التنظيم أو التخطيط معكوساً ومخالفا عن الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الرسمية.

الاساس بالنسبة للتغطية الخاصة (٣ - ٢) تتلخص دائما فى أن يكون هناك ثلاث لاعبين يشكلون نصف دائرة حول المهاجم واثنان مهاجمان يملؤن هذه الفراغات.

الكرة التى بدون اتجاه (أو الحره) أو الطائشة الحرة (الطائشة)

Free ball

فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) العالمية تكون التكوينات أو التشكيلات الخاصة بالكرة الحرة (الطائشة) هى نفسها فى التشكيل (*W*) والمستخدمة فى الطريقة (٤ - ٢) الهجومية الرسمية.

إلا أن الاختلاف هنا ينحصر فى وجود المعد الذى يصبح فى الناحية اليمنى الامامية (*RF* + *S*) هذا بالتالى يوظف إثنان مهاجمان يتحركا بعيدا عن الشبكة وهم لاعب المهاجم المنتصف الامامى (*CF*) الذى يتحرك بعيدا عن الشبكة وحتى خط الـ ٣م، وكذا اللاعب الأيسر الامامى (*LF*) الذى يتحرك إلى خط الـ ٣م أيضا ولكنه يستعد للقيام بمهمة الضرب الهجومى فى حالة الهجوم المضاد، ويظل المعد على الشبكة، أما بالنسبة للاعب الملعب الخلفى فنجد أن جميع تحركاتهم تتم فى اتجاهات مختلفة حيث يتحرك اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) المحتل لمركز أو منطقة (١) يتقدم للإمام اتجاه خط الـ ٣، بينما لاعب المنتصف الخلفى (*CB*) الممثل لمركز أو منطقة (٦) يتراجع للخلف لاحتمال التقاط الكرات المنخفضة من خلال عمله للتمرير الدفاعى العميق *digging* يسانده اللاعب الأيسر الخلفى (*LB*) المحتل لمركز (٥)، أنظر الدياجرام ١٧/٣٧٤ الخاص بتحركات اللاعبين من الاساس الدفاعى للتشكيل (*W*) إلى مراكز أو مواضع (الكرة التى بدون اتجاه) (الكرة الحرة) أو (الطائشة) فى الطريقة الدولية (٤ - ٢).

شكل (٣٧٢)

إستكشاف أخطاء الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية
Detecting International (4 - 2) Offense errors

عادة ما تظهر الاخطاء عند استخدام الطريقة الهجومية (٤ – ٢) الدولية وتكون شديدة الشبه بتلك الاخطاء التى تظهر فى الطريقة (٤ – ٢) الرسمية أو الشائعة الاستعمال، والاختلاف الرئيسى هنا هو فيما يختص و ما يختص بمكان اللاعب المعد وكذا فى طريقة تحركه، بالإضافة إلى اللاعب الايمن الخلفى، فعادة ما يكون مركز اللاعب المعد فى الناحية اليمنى الامامية، كذلك نلاحظ أن اللاعب الايمن الخلفى هو اللاعب الذى يحاول دائما أن يعدل مركزه أو مكانه معتمدا على المكان الذى سوف يكون فيه المعد، وعادة ما يكون التعديل فى المركز أو الخاص بهذا اللاعب (الايمن الخلفى) هو السبب الاكبر فى حدوث الخطأ الذى يؤثر بالتالى على السلوك التكنيكى للخطه، ولقد حاول المؤلف هنا أن يوضح بعض الاخطاء التى يمكن أن تحدث فى المواقف اللعبيه ومحاولات تصويبيها أو تصحيحها فى الجدول التالى.

الأخطاء التكتيكيه فى الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية وتصحيحها
Errors and it's correction in the International (4 - 2) Offense

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ - المعد يستقبل الإرسال.	١ - يجب على المعد أن يكون مختفياً على الشبكة ولا يقوم باستقبال الإرسال تحت أى ظروف حادثة.
٢ - الكرة الحرة (الطائشة) تسقط بين لاعب صف امامى ولاعب صف خلفى.	٢ - على اللاعبان الاماميان أن يتحركا بعيدا عن الشبكة وحتى خط الهجوم بأقصى سرعة قدر المستطاع، ويتخذون وضع الاستعداد الأولى، وذلك بمجرد لمس فريق الخصم للكره لكى يرسلها عبر الشبكة.
٣ - الكرة ترتد بعيدا عن حائط صد الخصم وتسقط على الأرض على جانبى المهاجمين.	٣ - يجب على اللاعبين أن يستعدون أو يتخذون مراكز أو أماكن التغطيه حول المهاجم.

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✔) Correction
٤ – لاعب فى التكوين أو التشكيل (*W*) يقوم بالضـرب من الخلف بواسطة كـرة ممرره *Passed ball*.	٤ – يجب على جميع اللاعبين *Open up* الانفتاح أو يتشكلون (أو يفسحون) للمستقبل من خـلال الدوران ومـواجـهـة هذا واللاعب المستقبل.
٥ – الإرسال وقع فى الملعب بين لاعبين.	٥ – اللاعبين المستقبلين عليهم الصياح أو المناداه مسبقاً، بمجرد عبور الكرة فوق الشبكة.
٦ – ارتدت الكرة بعيـدا عن حـائط الصـد وسقطت فى الملعب بين لاعب التغطيه والخط الجانبى.	٦ – اللاعب المكلف بالتغطية والاقرب للخط الجانبى يجب عليه أن يجعل قدمه الخارجيه على خط الجانب، ويجب ألا يلعب الكرة التى ارتدت بعيدا عن حائط الصد وخلف أو وراء *Beyond* الخط الجانبى للجسم.
٧ – المهـاجم يمنع اللاعب (المغطى) أو المكلف بالتغطيه من لعب الكرة.	٧ – يجب على اللاعب المهاجم ألا يلعب الكرة التى ارتدت بعيدا من حائط الصد، إلا إذا بقيت (الكرة) بين المهاجم والشبكة.
٨ – سقوط كره حرة (*Free ball*) (طائشة) فى الملعب فى المركـز الامـامى الايمن (*RF*).	٨ – يجب أن يظل المعد فى المركز الامامى الايمن (*RF*)، بقرب الشبكة، ولهذا اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) // مركز (١) يجب يضبط أو يعدل تغطيه هذه المنطقة.
٩ – المعد يحاول القيام بالاعداد للخلف *Back set*	٩ – المهاجمان الصالحان للانتخاب *eligble* (اللاعبان المهاجمان المكلفين بالضرب والذى وضع عليهم الانتخاب أو الاختيار)، يكونا فى مركزى المنتصف الإمامى (*CF*)، والأيسر الامامى (*LF*)، ولا يوجد هناك مهاجم ايمن (*RF*) الذى اليه سوف يعد له اعداد خلفاً.

تدريبات الطريقة الهجومية (٤ - ٢) الدولية

International (4 - 2) offense drill

تدريب رقم (٩٥) :

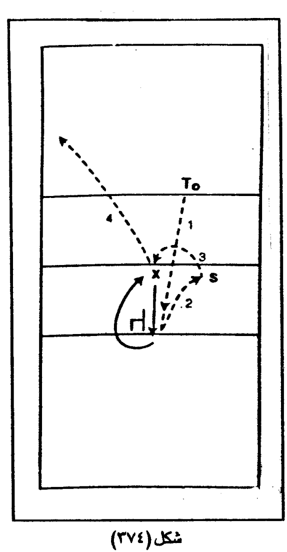
تدريب التجنح الخارجي

Wing out drill

- تنفيذ هذا التدريب يستدعى من المدرب وضع مقعد على خط الـ ٣م (خط الهجوم) فى الجانب الايسر من الملعب (مركز ٤)، المهاجم على الشبكة فى نفس الجانب مركز (٤).
- ضع لاعب معد *Setter* (*S*) على الشبكة بين مركز (٢، ٣) فى الناحية اليمنى من الملعب.
- المساعد، اللاعب القاذف للكرات (*To*) فى الناحية العكسية من نصف الملعب الأخر وخلف خط الـ ٣م وفى المنتصف الامامى *CF* // مركز (٦).
- يقوم المساعد بقذف الكرة سهلة عالية فوق الشبكة اتجاه خط الهجوم فى الناحية الاخرى.
- على اللاعب المهاجم (*X*) الايسر الامامى (*LF*) فى مركز (٤) أن يتحرك للخلف بسرعة حتى خط الهجوم، مستخدما التمرير من أعلى وللإمام، يمرر الكرة إلى المعد، ثم فجأة يجنح نفسه للخارج *Wing out*، ويدور أو يلتف من حول المقعد.
- يستمر اللاعب المهاجم الايسر *LF* // مركز (٤) فى الاقتراب للقيام بالهجوم.
- على المعد فورا وصول التمرير إليه أن يقوم باعداد الكرة عالية وللخارج لتقابل المهاجم الذى انهى الدوران حول المقعد واقترب للضرب.

شكل (٣٧٣)
الهجوم وبواسطة اللاعب الايسر الامامى *LF*

- يكرر نفس التدريب السابق بدوام الضرب مرة من ناحية اليسرى شكل ( )، ومرة من النصف الامامى // مركز (٣) شكل.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة، وكذا خط سير اللاعب .



شكل (٣٧٤)
الهجوم من المنتصف الامامى *CF*

أهداف ناجحة *Success Gpals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة من (١٠) من ناحية المركز الامامى الايسر *LF* // مركز (٤).

ب - محاولة تنفيذ (٨) ثمانى هجمات ناجحة من (١٠) من المنتصف الامامى *CF* // لمركز (٣).

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - عدد مرات الهجمات الناجحة من المركز الامامى الايسر// مركز (٤).

ب - عدد مرات الهجمات الناجحة من مركز المنتصف الامامى// مركز (٣).

تدريب رقم (٩٦):

تدريب إستقبال الإرسال

Serve Receive drill

- تنفيذ هذا التدريب يستدعى تشكيل أو اصطفاف (٦) ست لاعبين فى منطقة الدفاع يشكلون التشكيل الدفاعى لاستقبال الإرسال (*W*)، وبحيث يكون اللاعب المعد (*S*) فى الناحية اليمنى الامامية مركز (٢) على الشبكة.
- فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر يوجد لاعب لأداء مهام الإرسال سواء من منطقة الإرسال الملغاه أو أى منطقة على خط الإرسال.
- يقوم اللاعب المرسل بأداء عدة إرسالات اتجاه نصف الملعب الآخر ناحية التشكيل (*W*) المكون لاستقبال الإرسال فى الناحية اليمنى الخلفية مركز (٥).

شكل (٣٧٥)

- يقوم الفريق، استقبال الإرسال عن طريق اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) مركز (٥)، على الأخير أن يوجه الكرة إلى اللاعب المعد (*S*).
- على اللاعب المعد (*S*) القيام بمهمة إعداد الكرة عالية وللخارج، هنا على اللاعب المهاجم فى الناحية اليسرى الامامية // مركز (٤) والموجود خلف خط الـ ٣م أن يقترب بسرعة لاتمام عملية الضرب الهجومى.
- على بقية اللاعبين سرعة التحرك للقيام بمهمة تغطية الضارب بما فيهم المعد، انظر الشكل (٣٧٥)، مع محاولة تنفيذا التغطيه بنظام (٣ - ٢).
- على الفريق أن يستقبل (٥) خمس إرسالات جيدة ثم يدور لفه أو دوره واحدة، استمر فى أداء هذا التدريب حتى يدور جميع اللاعبين (٦) ست لفات ويعودوا إلى المركز الأصلى.

- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تحقيق (٢٤) أربعة وعشرون هجمه ناجحة مع التغطية من إجمالى (٣٠) هجمة.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

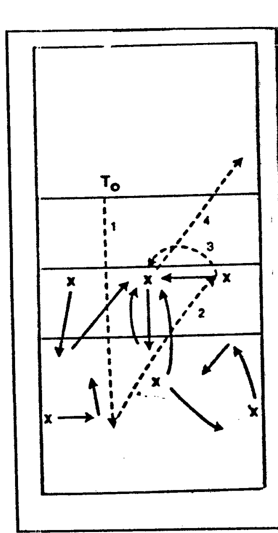
-// عدد الهجمات الناجحة.

تدريب (٩٧) :

تدريب الكرة الحرة (الطائشة)

Free ball drill

- تنفيذ هذا التدريب يستدعى تشكيل فريق مكون من (٦) لاعبين، فى أحد نصفى الملعب، بحيث يكون الثلاث لاعبين على الشبكة وفى مراكز حائط الصد من (٢، ٣، ٤)، اللاعب المنتصف الخلفى (*CB*) // مركز (٦) يقف فى المركز الخلفى من الملعب، بينما اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) ومركز (١)، اللاعب الأيسر الخلفى (*LB*) // مركز (٥) كلاهما فى وضع الاستعداد لاستقبال الكرة بجوار الخط الجانبى وعلى عمق (٢٠) قدم أى حوالى ٦م من الشبكة.
- فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر يقف اللاعب القاذف (*To*) خلف الـ ٣م.



شكل (٣٧٦)

- يصح اللاعب القاذف للكرات (*To*) بكلمة (*Free*)، ويتأخر لبضعْ ثوان، ثم فجأة يقذف الكرة سهلة وعالية فوق الشبكة.
- على الفريق المكون من ست لاعبين أن يتحرك بسرعة ليدخل فى التكوين أو التشكيل (*W*)، حتى يتسنى لهم استقبال الكرة المقذوفة، ثم يقومون باعدادها للهجوم أنظر الشكل رقم (٧٦)، مع ضرورة تغطية المهاجم.
- هنا يجب على اللاعب الايمن الخلفى (*RB*) // مركز (١) أن يتحرك للإمام ليشغل المركز الذى لم يشغل من قبل المعد، الذى على الاخير أن يظل فى مكانه على الشبكة.
- لاعب المنتصف الخلفى (*CB*) يعدل من مكانه ليشغل المنطقة الخلفية اليمنى من الملعب.
- على الفريق أن يستقبل (٦) ست كرات ثم يدور (دورة) أو لفة واحدة، يستمر التدريب حتى يدور (يلف) جميع اللاعبين ويصلوا إلى مراكزهم الاصلية.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب،

ولاحظ كيفية إتمام الهجوم، وكذا كيفية قيام لاعبى الملعب الخلفى بالتغطية واتجاهاتها.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تحقيق (٢٤) أربعة وعشرون هجمة ناجحة مع احتمالات التغطية الجيدة.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

- // عدد الهجمات الناجحة مع شكل التغطية الجيدة.
- أعطى لكل لاعب درجة على إجادة التحرك وشغل مركزه المكلف به بطريقة جيدة.

تدريب رقم (٩٨) :

التغطية والتمرير الدفاعي العميق

Cover and dig drill

- يستدعي تنفيذ هذا التدريب ضرورة وقوف فريق يكون من ست لاعبين يتواجدون في أحد نصفي الملعب، متخذين التشكيل أو التكوين الخاص باستقبال الإرسال (*W*)، (مع ملاحظة أنجميعهم خلف خط الـ ٣).
- في الناحية العكسية (نصف الملعب الآخر) يقف لاعبان للقيام بمهام الصد الزوجي في مركز (٢)، وفي نفس الناحية، وخلف خط الـ ٣م يقف اللاعب المساعد والذي يمثل دور قاذف الكرات (*To*) (*Tosser*).
- يقوم اللاعب القاذف للكرات (*To*) بالمناداه بكلمة *Free* ثم يرمي أو يقذف الكرة، لتعبر من فوق الشبكة اتجاه لاعب الدفاع الخلفي الايسر (*LB*) // مركز(٥))، الذي على الاخيران يقوم باستقبالها وتمريرها إلى المعد (*S*) الواقف بين مركزي (٢،٣) على الشبكة.
- على اللاعب المعد (*S*) فور وصول الكرة إليه إعداد الكرة للمهاجم في الناحية اليسرى والمقترب من خلف الـ ٣م لاتمام عملية الهجوم والضرب.
- على اللاعب المهاجم ف الناحية اليسرى // مركز (٤) ضرب الكرة بقوة في حائط الصد الزوجي المعاكس.
- أيضا على لاعبي الصد الزوجي محاولة إيقاف هذا الهجوم من خلال صد جيد وعمل تغطية، وتمرير دفاعي عميق ناجح تماما *Successfully digs*، والاعداد لرد هجوم ثان (هجوم مضاد).
- أثناء إتمام عملية الهجوم من الناحية اليسرى من مركز (٤) على جميع اللاعبين التحرك لشغل أماكن التغطية بنظام (٣ -٢)

شكل(٣٧٧)

- الفريق يستقبل خمس (٥) كرات مقذوفة ثم يدور لفه أو دورة واحدة.
- يستمر التدريب حتى نضمن دوران جميع اللاعبين والعودة بهم إلى الوضع الاصلى (مراكزهم الاصلية فى بدء التمرين أو التدريب).
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير اللاعبين.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (١٨) ثمانية عشر تمريرة عميقة ناجحة *Successfull dig* وذلك بالنسبة للعدد الكلى المقترح وهو (٣٠) ثلاثون كره مرتده بعيدا عن حائط اصد.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

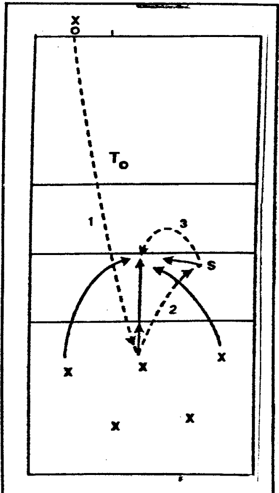
- // عدد مرات التمرير الدفاعى العميق الناجحة للكرات المرتدة من حائط الصد.

تدريب رقم (٩٩):

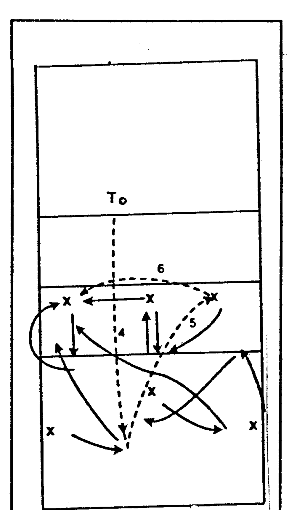
تدريب الإرسال والكرة الحره

Serve and free ball

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى ضرورة تكوين فريق مكون من (٦) ست لاعبين فى أحد نصفى الملعب، متخذين شكل التكوين (*W*)، وفى وضع الاستعداد لاستقبال الإرسال.
- فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر، يقف لاعب قانف للكرات *Tosser* (*To*) فى منتصف الملعب (خلف خط الـ ٣م) أو (خط الهجوم)، كذلك فى نفس الناحية، يتواجد لاعب مرسل للقيام



شكل (٣٧٨/أ)
الهجوم من إستقبال الإرسال



شكل (٣٧٩) –
الهجوم بعد الكرة الحره (*Free*)

بمهمة الإرسال من داخل منطقة (الإرسال الملغاة) أو من على خط الإرسال (الحد النهائى للملعب).

- اللاعبين على كلا الجانبين معهم كرة طائره.
- يقوم اللاعب المرسل بأداء الإرسال، وعلى الفريق المعاكس (الفريق المستقبل) أن يستقبل الكرة ويعدها *Sets* ⟵ ثم يهجم *Attacks* مع تغطيه الضارب بنظام (٣ - ٢).
- فجأة على نفس الفريق فى الحال سرعة اتخاذ وضع الاستعداد فى المراكز المختلفة كما هو الحال فى حالة الكرة التى بدون اتجاه أو (الحرة) *The free ball*.
- هنا وبسرعة يجب على اللاعب القاذف للكرات (*To*) أن ينادى بكلمة (*Free*) ويقذف الكرة عالية من فوق الشبكة.
- يقوم الفريق المستقبل مرة أخرى باستلام وتمرير الكرة (*Free*)، ويعدها للهجوم مع التغطية.
- لاحظ تحركات اللاعبين وخط سير الكرة فى الحالة الأولى فى حالة استقبال الإرسال شكل (٣٧٩/أ)، كذلك لاحظ تحركات اللاعبين وكيفية شكل الاماكن فى اطالة الهجوم من كرة حره شكل (٣٧٩/ب).
- يستمر اللعب بأداء إرسال آخر، فى الحال يتبعه كره حرة *Free*، وهكذا يستمر التدريب.
- يستقبل الفريق (٥) كرات إرسال، ثم (٥) كرات حره *Free* بالتوالى ثم يدور باستمرار، حتى نضمن دوران جميع اللاعبين والعدد إلى الوضع الاصلى قبل بدء التدريب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تحقيق (٢٤) أربعة وعشرون هجمه ناجحة من (٣٠) ثلاثون هجمه عقب إتمام الإرسال.

ب – محاولة تحقيق (٢٤) أربعة وعشرون هجمة ناجحة من (٣٠) ثلاثون كرة حره (*Free ball*) .

التسجيل *Score* :

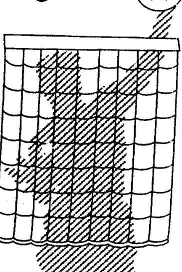
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ.–// عدد الهجمات الناجحة عقب الإرسال *Attacks off serve* .

ب –// عدد الهجمات الناجحة عقب الكره الحره *Attack off free ball* .



الفصل الثانى والعشرون ٢٢



الطريقة الهجومية بنظام ٦ - ٢

The attack Methouds by System (6 - 2)

الاعداد السريع *Quick Set*

استقبال الإرسال

Serve Rceeption

ملخص الدور الناجح لاستقبال اللاعبين

تغطية المهاجم

إستكشاف أخطاء الطريقة الهجومية بنظام ٦ - ٢ وتصحيحها

تدريبات على الطريقة الهجومية بنظام ٦ - ٢



الهجوم بطريقة (٦-٢) (6 - 2) offense

يعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة بأسلوب أو بطريقة (٦ – ٢) *(6 - 2) Offense* من أفضل الطرق الهجومية واقواها عن الاسلوب أو الطريقة (٤ – ٢) المعتادة، أو النظام الدولى (٤ –٢) *The International 4 - 2 attack*، يرجع السبب الرئيسى فى ذلك إلى أنه فى الطريقة التى نحن بصددها دائما وأبدا ما نجد أن مكان اللاعب المعد فى الصف الخلفى للاعبين *The back row players*، وهذا بالتالى يسمح للفريق بأن ينفذ أو يتم الهجوم من خلال الثلاث المراكز الامامية، الذى أصبح يطلق عليها منذ أمد بعيد المراكز أو المناطق الهجومية من الناحية اليسار *Left side* // مركز (٤)، والمنتصف *Center* // مركز (٣)، والناحية اليمنى *Righ side* // مركز (٢)، مع ملاحظة أن الاثنان المعدان عادة وفى الغالب ما يكونا عكس بعضهم البعض فى التشكيل *Opposite each ather*.

ويلاحظ أن المعد المتواجد فى الصف الخلفى يؤدى واجبات أو مهام الاعداد *The setting duties* وبينما المعد المتواجد فى الصف الامامى يعمل مهاجم (يراعى الشروط القانونية فى طريقة الضرب من جانب هذا اللاعب)، وبالتالى يتضح أن الست لاعبين يهجموا، هذا بالإضافة إلى أن اثنان منهم يمتلكون المسئولية الأولى للإعداد.

وتعتبر الطريقة الهجومية بنظام (٦ – ٢) طريقة أو اسلوب متعدد الهجوم *Multiple system offense* ويرجع ذلك إلى سبب رئيسى واحد وهو أن المعد فيها يتوغل إلى الشبكة من خلال تخلخله من الصف الخلفى، هذه الخاصية بالتالى أصبحت تميز هذه الطريقة الهجومية وتسير فى اتجاه كل أنواع الهجوم المتعدد.

لماذا طريقة (٦ - ٢) الهجومية هامة ؟

Why is the 6 - 2 offense import?

تعتبر طريقة الهجوم بنظام (٦ – ٢) من الطرق غاية فى الأهمية التى يجب أن يوليها المدرب والمعلم كثيرا من الاهتمام، وترجع أهمية هذه الطريقة فى أنها تسمح للفريق أن يكون له ما يسمى حق الاختيار الإضافى *An additional option* بالنسبة لنوع الهجوم.

هذا يعنى أنه فى استطاعة الفريق أن يضع الشكل أو التكوين، ويجرى النظام الخاص باللعب، والذى بالتالى يحتوى على التكوينات المختلفة أو المتباينة الخاصة باللاعبين، وكذا تحركاتهم اتجاه (الاجزاء) المناطق المختلفة من الشبكة.

أن هذا الفكر أو الرأى الخاص بتطور النظام الخاص باللعب والذى يعتبر متقدما جدا والذى سوف نلقى عليه الضوء من خلال هذا الموضوع.

إن معظم العاب المزج أو التكوينات *Combination plays* هذه، يكون اساسها معتمدا على المقدرة الخاصة بالمهاجم الأوسط *middle attacker* فى ضوء الكرة المعدة سريعا.

الاعداد السريع *Aquick set*

الاعداد السريع *The quick set* هو ذلك هو أحد أنواع الاعداد الذى يتم فى العادة فى الحال وأمام اللاعب المعد ومكانه من منتصف الشبكة ويكون ارتفاعه حوالى (١) قدم أو حوالى ٢٠ : ٣٠ سم أعلى الحافة العليا للشبكة.

عموما فإن معظم المتخصصين فى الكرة الطائره ينصحون المدربين بأن الفرق التى تختار اسلوب اللعب (٦ – ٢) الهجومى يجب أن يكون لديها على الاقل ٦ ست لاعبين ممن يتمتعون بكفاء هذا النوع الهجوم.

كيف ينفذ الهجوم بطريقة (٦ - ٢) ؟
How to execute the 6 - 2 offense?

إن الاختلافات الرئيسية بين طريقة استقبال الإرسال بإستخدام التشكيل أو التكوين (*W*) بين الهجوم البسيط *Simple offenses* من جهة وبين الهجوم المتعدد *multiple offenses* والذى يتضمن إثنان لاعبين من جهة أخرى، هو أن اللاعب المعد يكون فى الصف الخلفى ولا يستلم الإرسال تحت أى ظروف إطلاقا، حتى لو كانت هذه الظروف طارئه، بينما جميع لاعبى الصف الامامى يجب أن يختصوا باستقبال الإرسال *Serve reception*، مع ملاحظة أن لاعب منتصف الخلفى *The center back player* عليه استلام والذى يكون اتجاه فى عمق الملعب، عنه عندما يكون فى الملعب الامامى *Front court* (منطقة الهجوم) (أنظر الدياجرام ١/٣٨٠).

استقبال الإرسال *Serve Reception*

يمكن أن يستخدم التشكيل أو التكوين (*W*) *The (W) Formation* الخاص باستقبال الإرسال مع الاسلوب أو الطريقة الهجومية (٦ – ٢)، حيث يكون المعد *Setter* أحد لاعبى الصف الخلفى، ولذلك وجب عليه ضرورة الاختفاء فى الحال بجوار أحد لاعبى الصف الامامى المتواجدين خلف الـ ٣م من خلال هذا التشكيل لحظه استقبال الإرسال، عنه عندما يكون مركزه قرب الشبكة.

ويلاحظ أنه عندما يكون اللاعب المعد فى الجانب الايمن الخلفى (*RB*) أو منتصف الخلفى (*CB*) يكون التحرك بالنسبة لهؤلاء اتجاه الشبكة اسهل (لماذا) لأنه فى العادة أن المسافة تكون قريبة إلى حد كبير.

وعليه، يصبح التحرك صعب للغاية عندما يكون اللاعب المعد فى المركز الخلفى الايسر (*LB*) لأنه بالتبعية المسافة تكون اطول إنه ليبدوا أمر فى غاية الأهمية يجب أن نوضحه إذا يتوقف عليه نجاح اللاعب المعد أو فشله فى إتمام المهمة، ألا وهو ضرورة أن يبدأ اللاعب المعد فى التحرك اتجاه الشبكة بمجرد ما تلمس الكرة فى مرحلة الإرسال، ويصبح مألوف لدينا وأمر عادى أن يظل ثلاثة لاعبين فى الخط الامامى فى التشكيل (*W*)، واللاعبان الاثنان (الممثلين لنهاية الحرف (*W*) هما لاعبان الخط الخلفى.

ويفضل أن تستخدم الاشكال والدياجرام رقم (١/٣٨٠) والدياجرام الشكل (٢/٣٨١) الخاص بالخط التنظيمى عندما يكون اللاعب المعد و لاعبى المراكز الخلفية الثلاث ويلاحظ فى أثناء إستقبال الإرسال *Serve reception* أن المعد يتحرك اتجاه الشبكة ويأخذ مكانه ناحية اليمنى بالمنتصف الامامى بين اللاعب الايمن والامامى (*Right forward*)// لمركز (٢)، اللاعب المنتصف الامامى (*Center forword*) // لمركز (٣)، بمعنى أخر كما هو معروف لدينا أن يكون مكانه بين مركز (٢، ٣) على الشبكة، مع ملاحظة أن هذا المعد اثناء لحظه استقبال الإرسال يواجه الجانب الايسر من الملعب والذى يعتبر الجانب الأقوى (حيث تتم من خلال استقبال كرة الإرسال، ويبدأ منه العمل الخططى)، ارجع واحتكم إلى الاشكال الخاصة بالدياجرامات التى وردت فى هذا الجزء للتعرف على أى نموذج من نماذج تحركات المعد يطبق أو يأتى من خلال لاعب الصف الخلفى اللاثى، ولاحظ عندما يكون فى

الناحية اليسرى الخلفية *Left back position* تصبح مسافة التحرك أكبر عند التحرك اتجاه الشبكة من هذا المركز أو المكان (*LB*) .

ولا يفوتنا أن ننوه إلى ضرورة تحرك المعد اتجاه الشبكة بمجرد لمس المرسل للكرة الإرسال لحظة الإرسال، مع ملاحظة تواجد الخمس لاعبين فى مراكزهم العادية ودخولهم ضمن التشكيل حرف (*W*) أو التشكيل المعروف باستقبال الإرسال الذى يعتمد على وجود ثلاث لاعبين أمام ولاعبان خلفا، وتوضح الدياجرامات (٢/٣٨١) ، (٣/٣٨٢) ، (٤/٣٨٢) الخطوط التنظيمية لاعبين، عندما يكون المعد فى المراكز الخلفية الثلاث، حيث يتحرك للمعد اتجاه الشبكة بسرعة، ومجرد ما يصل عليه باتخاذ الوضع المناسب لأداء الأنواع المختلفة من الاعداد فى الناحية اليمنى من الشبكة وذلك بالمنتصف الامامى، ويكون مكانه بالتحديد بين اللاعب المهاجم الايمن، ولاعب المهاجم المنتصف الامامى أو بمعنى آخر بين مركزى (٢ ، ٣)، وعادة ما يواجه الجانب الأيسر من الملعب (يواجه مركز (٤))، وهو الجانب الاقوى حيث غالبا ما يتم منه الضرب الهجومى من هذه الناحية، إحتكم إلى مجموعة الإشكال والدياجرامات السابقة الذكر بالنسبة لهذا المنظر الخاص بتحرك اللاعب المعد، مع ملاحظة أن النموذج الخاص يتحرك اللاعب المعد عندما يأتى من خلال المراكز الخلفية، أيضا لاحظ المسافة وطولها خاصة عندما يتحرك المعد من الناحية اليسرى، ولكن بصفة عامة علينا أن ننوه إلى ضرورة أن يحفظ اللاعب المعد أو اللاعبه المعده عينيه أو عينيها على المستقبل بمجرد الكرة، الدياجرام.

ملخص الدور الناجح لاستقبال اللاعبين

Rule summary for successfull serve reception

بالنسبة لجميع اللاعبين *All plyer's* :

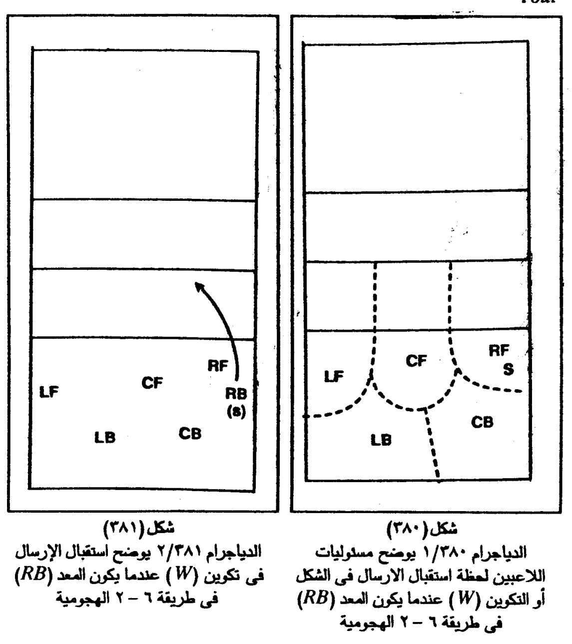
على جميع اللاعبين فى هذا الاسلوب الهجومى ملاحظة النقاط التالية عند إستقبال الإرسال :

١ – تقرير من الذى سوف يقوم باستقبال الكرة بمجرد ما تمرر من اللاعب المرسل على أن يتم ذلك بسرعة.

٢ – المناداه (الصياح) على الكرة قبل ما تبر حدود الحافة العليا للشبكة.

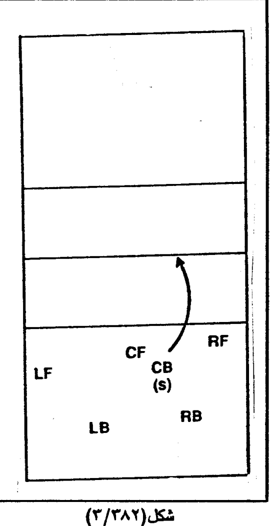
٣ – الاتجاه (الانفتاح) *Open up* ناحية اللاعب الذى لعب الكرة.

٤ - المساعدة فى النداء على الكرة بالنسبة للكرات خارج الحدود بالنسبة للاعب الآخر، بمعنى على جميع اللاعبين خاصة هؤلاء الذين بقرب الحدود الجانبية فور التنبؤ بأنها خارجة من فوق الحدود سرعة المساعدة فى الصياح أو النداء بكلمة *out*.

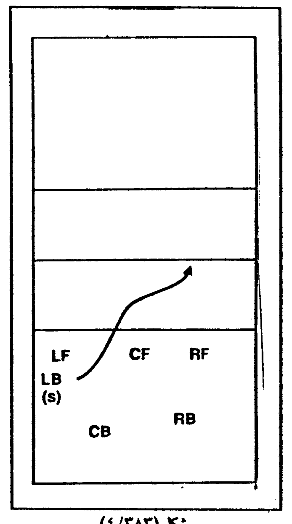


شكل(٣٨٠)
الدياجرام ١/٣٨٠ يوضح مسئوليات اللاعبين لحظة استقبال الارسال فى الشكل أو التكوين (W) عندما يكون المعد (RB) فى طريقة ٦ - ٢ الهجومية

شكل(٣٨١)
الدياجرام ٢/٣٨١ يوضح استقبال الإرسال فى تكوين (W) عندما يكون المعد (RB) فى طريقة ٦ - ٢ الهجومية



شكل(٣٨٢/٣)
الدياجرام ٣٨٢/٣ يوضح استقبال الإرسال فى التشكيل (*W*) عندما يكون اللاعب المعد (*CB*) فى طريقة ٦ – ٢ الهجومية



شكل(٣٨٣/٤)
الدياجرام ٣٨٣/٤ يوضح إستقبال الإرسال فى التشكيل (*W*) عندما يكون المعد *LB* فى طريقة ٦ – ٢ الهجومية

بالنسبة للاعبى الصف الإمامى *Fornt row players* :

يجب على جميع لاعبى الصف الإمامى ملاحظة مجموعة النقاط التالية :

١ – يجب على هؤلاء أن يسمحوا لتلك الكرات التى فى أعلى مستوى الصدر أن تلعب بواسطة أو من خلال لاعب الصف الخلفى *The back row players* .

٢ – أيضا يجب على أى من هؤلاء إلا يتحركوا أكثر من خطوة واحدة عند لعب الكرة.

٣ – المناداه أو الصياح على الكرة الخارجة خارج الحدود (*Out side*) ناحية الخط الجانبى، والتى فى العادة تكون من مسئولية لاعب الصف الخلفى فى نفس الجانب المتجهه منه الكرة للخارج.

٤ – أن يتنبه جميعهم ويكونوا مستعدين للتحرك لاتجاه الإمام وبسرعة فى حالات الإرسالات القصيرة.

بالنسبة للاعبى الصف الخلفى *Back row players*:

يجب على جميع لاعبى الصف الخلفى ملاحظة مجموعة النقاط التالية:

١ – يجب على أى من هؤلاء أن يسمح للكرة التى تكون فى ارتفاع مستوى الصدر أو أعلى منه أن تذهب خارج الحدود، إذ يلاحظ أنه فى العادة تكون مثل هذه الكرات سريعة وبزاوية سقوط حادة من الصعب إيقافها.

٢ – يجب على هؤلاء أن يعرفوا بأن المناداه (الصياح) على الكرات التى خارج الخط الجانبى بالنسبة لنفس الجانب هى مسئولية لاعب الصف الامامى فى هذه الناحية.

٣ – أن يكون هؤلاء أكثر خشونة وشدة فى المركز الخلفى الايسر لحظة استقبال الإرسال، خاصة فى لحظة استقبال الإرسال وتكون الكرة بين اللاعب الايمن والأيسر فى الخلف.

٤ – المناداه على الكرة بكلمة (*Out*) خاصة عندما تكون فوق خط النهاية بالنسبة لكلاهما.

٥ – ودائما ما يكون أماكن هؤلاء (لاعب الصف الخلفى) فى فراغات لاعبى الصف الامامى عند تطبيق التشكيل (*W*).

بالنسبة للاعبين المعدين *The setters*:

وعلى هؤلاء أن يضع أمام أعينهم هذه النقاط نظر لأهميتها عند تطبيق الطريقة الهجومية (٦ - ٢)، وهى على النحو التالى:

١ – ألا يستقبل هؤلاء الإرسال إطلاقا تحت أى ظروف.

٢ – يجب على المعد ألا ينسى دوره الهام فى المناداه أو الصياح لحظة الإرسال القصير *Short serve*.

٣ – يجب على هؤلاء المناداه على التمريرة *The pass* التى هى فى أساس تمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* من المستقبل، مع رفع اليد (يد المعد) قرب الشبكة، فهذا يمثل هدف لأداء التمريرة.

٤ – على المعد *The setter* مواجه الخط الجانبى الأيسر من خلال وضع القدم اليمنى للإمام فى مركز *Stride position*.

٥ – تحرك وبسرعة اتجاه (صوب الشبكة) بمجرد لمس الكرة لحظة الإرسال.
٦ – أختفى بجوار لاعب الصف الإمامى لمنع المرسل من الإرسال عليهم.
٧ – تأكد (المدرب) من أعين اللاعب المعد (أو المعدين) مركزه على المستقبل والتمريرة من خلال التحرك من المركز الخلفى الأيسر.

تغطية المهاجم *Covering the attacker*

فى الطريقة الهجومية ٦ – ٢ من الممكن أن تكون فيها تغطية المهاجم تامة أو منجزة تماما، من خلال نفس الثلاث لاعبين الفريق يشكلون نصف دائرة، ولاعبان ورائهم خلفا، مع ملاحظة حقيقة هامة، وهى أن خط التنظيم أو التشكيل الحادث من مثل هؤلاء اللاعبين عادة ما يكون مختلفاً عن أنواع الهجوم المتباينة الأخرى، أيضا يلاحظ فى نظام التغطية فى الطريقة الهجومية (٦ – ٢) أن المعد يشكل وبصفة اساسية أحد لاعبى القوس الأول (الدائرة الأولى) وعادة ما يكون مكانه فى المنتصف بين اللاعبان الآخران، ويكون أقرب بدرجة كبيرة من الشبكة.

وبالرجوع إلى الدياجرامات ٥/٣٨٦، ٦/٣٨٧ والخاصة بخط التنظيم أو التشكيل اللاعبين خلال تغطية الضارب أو المهاجم من جميع مراكز الهجوم المقترحة، لاحظ وضع المعد عندما يكون المعد فى المركز الايمن الخلفى (*RB*) *Right Back* أو عندما يكون فى المركز الأيسر (*LB*) *Left Back* وكذا عندما يكون فى المركز المنتصف الخلفى (*CB*) بالنسبة لاستقبال الإرسال بعد التوغل اتجاه الشبكة والقيام بمهام الاعداد ثم التحرك للاشتراك فى تغطية المهاجم، ثم العودة إلى المركز الايمن الخلفى مرة أخرى، ويظل هناك حتى الإرسال التالى.

وعادة ما يتخصص المعد فى الجانب أو المركز الايمن الخلفى (*RB*) *Right back* // الموازى لمركز (١) لأن هذا المكان يسهل من مهمة التحرك ناحية الشبكة، كما أنها أيضا منطقة أقل من حيث الهجوم عليها (أقل منطقة لتهاجم) بواسطة المنافس أو الخصم، وبسبب لأن (الطرقة أو الزقاق) *alley* لجانبهم الضعيف.

وفى حالة عدم استطاعة اللاعب المعد تنفيذ مهمة التمرير الدفاعى العميق *dig ball* للكرة (سبق الإشارة إليه) هنا يجب عليه أن يحاول التغير الى التمرير الدفاعى العميق دفاعيا *digging ball defensivly*، وعليه فإننا نرى أنه أصبح استطاعة المعد أن يوجه الهجوم.

ويكون موضع أو مكان لاعب التغطية المنتصف الامامى *The center forward* قريب من الشبكة وذلك بسبب إن هذا اللاعب يبدو مألوفا فإنه دائما ما يكون تحركه اتجاه الشبكة بهدف القيام بمهمة الاعداد السريع، وذلك عند كل استقبال للإرسال، وفى حالة عدم اتجاه لاعب المنتصف الامامى *Center Forward* إلى الشبكة للقيام بمهمة إتمام الهجوم السريع فإن المعد سوف يجد صعوبة فى التحرك إلى مكان أو مركز التغطية بدون الاختلاف أن إن يحتك باللاعب المنتصف الامامى.

الكرة الحرة (بدون اتجاه) (*With out disection*) *Free ball*.

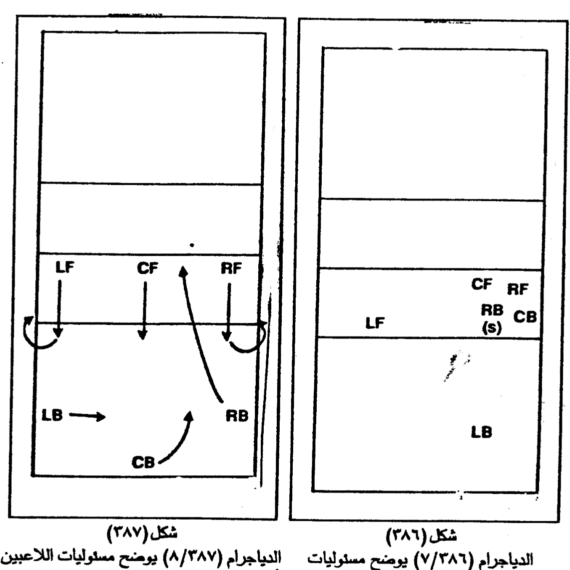
التحرك فى الكرة الحرة (التى هى بدون اتجاه) أو المتفق فيما سبق على تسميتها بالكرة الطائشة (أو الحرة) فى اسلوب أو طريقة الهجوم (٦ – ٢)، ويلاحظ فيه أن جميع المهاجمين الثلاث، عادة ما يتحركون بعيدا عن الشبكة وحتى خط الهجوم، والمعد يتوغل بسرعة اتجاه الشبكة من المركز الخلفى الايمن *right Back position*، لكن يجب على لاعب المنتصف الخلفى أن يعدل ويصلح من مركزه حيث أن مركزه الجديد اتجاه النقطة الخلفية بالنسبة للشكل (*W*).

أنه يبدو أمر غاية فى الأهمية أن يحاول اللاعب المعد أن يتصل بالكرة الحرة (حتى بدون اتجاه) وذلك من خلال محاولة ملاحقتها، ، ومع ضرورة أن يصبح فى جميع افراد الفريق ولكن على الاخص ذلك اللاعب الموجود فى المنتصف الخلفى والذى يكون غير واعيا *un wore* لهذه الكرة (*The free ball*) والتى قد صاح عليها ولم يكن قد عدل من وضعه أو مركزه.

فالمنطقة الخلفية اليمنى من الملعب *The right back area of court* تكون مفتوحة وقابلة للانجراح، وعند تمرير الكرة الحرة (التى بدون إتجاه بعد ملاحقتها) من قبل اللاعبين واتجاه المعد، يجب على اللاعبين المستقبلين أن يستخدموا التمرير من أعلى باليدين فوق الرأس *on over head pass*، ويدورا باكتافهم فى اتجاه التمرير، أنظر الشكل ٨/٣٨٩.

شكل(٥/٣٨٤)
الدياجرام يوضح مسئوليات اللاعبين
أثناء تغطية الضارب بالأيسر الامامى
(LF) (٦ – ٢) فى الطريقة الهجومية

شكل(٦/٣٨٥)
الدياجرام (٦/٣٨٥) يوضح مسئوليات اللاعبين
أثناء تغطية الضارب المنتصف الامامى (CF)
(٦ – ٢) فى طريقة الهجومية



شكل (٣٨٦)
الدياجرام (٣٨٦/٧) يوضح مسئوليات اللاعبين أثناء تغطية الضارب الايمن الامامى (*RF*) (٦ – ٢) فى الطريقة الهجومية

شكل (٣٨٧)
الدياجرام (٣٨٧/٨) يوضح مسئوليات اللاعبين أثناء الدفاع الاساس بالنسبة للكرة الحرة (بدون اتجاه) فى الطريقة (٦ – ٢) الهجومية

إستكشاف أخطاء الطريقة (٦ - ٢) الهجومية

Detecting (6 - 2) offense errors

إن معظم الاخطاء التى تحدث فى الطريقة الهجومية (٦ – ٢)، نجد أنها فى العادة تحدث لحظة إستقبال الإرسال كذا فى حالة تغطية الضارب أثناء الضرب الهجومى، بالإضافة إلى الحالة الخاصة بالكرة الحرة أو التى (بدون اتجاه) أو (الكرة الطائشة)، والتى قد تكون بسبب ترك اللاعبين لمراكزهم قبل اللحظات المحددة لتنفيذ الواجب الخططى أثناء تأديه هذه الطريقة أو أنهم لم يعدلوا من وضعهم أو مراكزهم بدرجة كبيرة وبطريقة تتفق ومتطلبات هذا الواجب الخططى، أو أيضا بسبب تداخل

أدوار اللاعبين فمثلا تداخل أدوار لاعبى الصف الامامى مع لاعبى الصف الخلفى والعكس كذلك عدم إلتزام اللاعب المعد بدوره كما سبق وأوضحنا فى أدوار اللاعبين.

وعموما يمكننا حصر هذه الاخطاء فى المناطق أو الخطوط الثلاث التالية :

أ - بالنسبة للاعبى الخط الامامى نجد إن الخطأ لهؤلاء يتمثل فى أنهم لا يتحركوا بعيدا عن الشبكة بالسرعة الكافيه فى الكرة الحرة (التى بدون اتجاه الكرة الطائشة).

ب - بالنسبة للاعب المعد، يتمثل خطاؤه فى انه يتوغل الى الشبكة مبكراً جدا وذلك عند توقعه للكرة الحرة.

جـ - بالنسبة للاعبى خط المنتصف الخلفى (*CB*)، نجد أن الخطأ لهؤلاء يتمثل فى انهم لا يعدلوا من وضعهم أو اماكنهم بالنسبة للمنطقة الخلفية اليمنى، خاصة عندما يتوغل المعد على الشبكة.

ولقد حاول المؤلف هنا إن يوضح مجموعة من الاخطاء التى يمكن تحدث فى المواقف اللعبيه، مع محاولة اقتراح الحلول أو التصحيح أمام كل خطأ، وذلك فى الجدول التالى.

أخطاء الطريقة الهجومية (٦ - ٢) وتصحيحها

Errors and it's Correction for the (6 - 2) offense

الخطأ ⃠ *Error*	التصحيح (✔) *Correction*
١ - التمرير *Pass* أو التمرير الدفاعى العميق *dig* يصل إلى الشبكة قبل المعد.	١ - للتصحيح يجب على المعد أن يتحرك اتجاه للشبكة فى حالة استقبال الإرسال، بمجرد ما يلمس اللاعب المرسل الكرة، مع ملاحظة أنه يجب عليه أن يتحرك للشبكة من الموضع بمجرد ما تكون الكرة واضحة، لهذا المهاجم الذى لا يكون فى المنطقة الخلفية اليمنى.
٢ - الهجوم (لاعب الهجوم) يهبط فى المركز الايمن الخلفى *Right back Position (RB)* وبدون ما يستلم أو يستقبل أحد الكرة.	٢ - يجب على اللاعب أن *Realize* يتريث، ويعرف أن المسئولية الأولى تكون للدفاع، والمسئولية القانونية تكون اتجاه الهجوم.

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
٣ - المعد ولاعب المنتصف الامامى (*CF*) يصطدما عندما يحاولا تغطيه المهاجم.	٣ - يجب على لاعب المنتصف الامامى *Charge* أن يكلف بالتحرك اتجاه الشبكة ليختص بالهجوم السريع *a quick attack* فى كل مجموعة هجومية.
٤ - سقوط الكرات الحرة (*The free balls*) (التى بدون اتجـاه)، بين لاعبى الصف الامامى ولاعبى الصف الخلفى.	٤ - على جميع لاعبى الصف الامامى (اللاعبين الثلاث) سرعة التحرك حتى خط الهجوم، ويعدوا أنفسهم لكى يكون مستعدين للعب تلك الكرات الحرة الطائشة أو التى بدون اتجاه.
٥ - الكرة الحرة *The free ball* (التى بدون اتجاه)، فوق الشبكة، وفجأة تهبط فى المركز الخلفى الايمن *Right back position*، ولا يوجد أحد ليلعبها.	٥ - يجب على المعد العمل على الاتصال بجميع افراد الفريق من خلال الصياح أو المناداه على الكرة الحرة (بدون اتجاه أو الطائشة)، لذلك يجب على لاعب المنتصف الخلفى أن يعل من وضعه أو مركزه، بمجرد توغل اللاعب المعد إلى الشبكة.
٦ - سقوط الكرة المرسلة (الإرسال) على الأرض بين اثنان من لاعبى الصف الخلفى فى التشكيل (*W*).	٦ - هنا يجب على اللاعب الايسر الخلفى *Left back* أن يكون لاعب خشن *aggeressive player* (نشيط أو بصورة أكثر جديه) عند استقبال الارسال، وذلك عندما يكون الإرسال بين اثنان من لاعبى الصف الخلفى.

التوازن فى الهجوم وحمايته (تغطيه الهجوم)

أن عملية التوزان فى الهجوم وحمايته من خلال الاشكال الممثلة لأقواس تغطية المهاجم يصبح من الأمور التى يجب أن يوليها كل من المدب واللاعبين إهتماما خاصة لارتباط الاثنان ببعض البعض فى الكره الطائرة، فليس هناك هجوم ناجح إلا وصاحبه تغطيه عاليه من جانب المدافعين، وهنا يجب على كل اللاعبين المدافعين حسن الانتشار واتخاذ الأماكن الدفاعية السليمة لأحداث التوزان والحماية الدفاعية للمناورات الهجومية، متخذين فى ذلك النماذج الدفاعية المختلفة لحماية المهاجم.

والهجوم فى الكره الطائره يجب أن يتم بطول الشبكة فى صورة متوازنه من اللعب ولا يتأتى ذلك إلا من خلال إستخدام الحركات المستمرة والمدروسة للاعبين المهاجميين، إذا يجب على هؤلاء ضرورة المحافظة على تنظيم الهجوم وأن تكون أماكنهم الهجومية لها علاقة ببقية أعضاء الفريق (المدافعين المكلفين بتغطية المهاجمين)، إذ يجب على هؤلاء اللاعبين التحرك دائما، كذلك ضرورة تحديد عمل هؤلاء اللاعبين المشتركيين فى التغطية، خاصة ض الكرات المضروبة والمرتدة من حائط الصد، كذلك أيضا فى حالات الكره التى بدون اتجاه (أو الحرة) والتى يطلق عليها *Free Ball*.

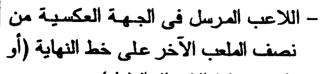
والتوقيت عامل أخر هام وأساسى لأحداث هذا التوزان بين توقيت الهجوم، كذلك التوقيت المناسب لهؤلاء المدافعين فى تغطية الهجوم فيجب أن يعرف هؤلاء متى يتحركوا وفى أى اتجاه عقب إتمام الهجوم، وذلك لأحداث التوازن.

أن الهجوم الجيد هو ذلك الهجوم الذى يتمتع بتوازناً عاماً، توازناً هجومياً فى المنطقة الامامية (منطقة الهجوم أو الـ ٣م)، وفى مختلف المراكز المحددة لذلك وهى (٢،٣،٤)، وتوازناً دفاعياً فى حالات أخطاء الضرب أو الكرات المرتدة من حائط الصد، القريبه منه والبعيدة عنه، كذلك حالات الكره الـ *Free*، فعلى جميع اللاعبون يجب أن يتفهموا حركاتهم ويتقنوها إتقاناً تاما، سواء لديهم الكره أو بدون كره.

تدريبات على الطريقة (٦ - ٢) الهجومية

تدريب رقم (١٠٠) :

تدريب إستقبال الإرسال والهجوم
Serve Reception and attack drill



شكل (٣٨٨)

- لتنفيذ هذا الإرسال يستدعى تواجد ست (٦) لاعبين فى أحد نصفى الملعب، بحيث يكون هناك ثلاث لاعبين فى أماكن التشكيل الاساس (*W*) لاستقبال الإرسال بحيث يكون (٢، ٣، ٤) يكون وقوفهم خلف خط الـ ٣م، يشكلون الصف الامامى، لاعبان فى الفراغات البينيه للثلاث لاعبين يشكلون حرف (*W*)، مع وجود اللاعب المعد (*S*) فى المركز الايمن الخلفى ومتخفيا وراء لاعب الصف الامامى الايمن (*RF*) = مركز (٢).
- اللاعب المرسل فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر على خط النهاية (أو داخل منطقة الإرسال الملغاه).
- يقوم اللاعب المرسل بأداء الإرسال إتجاه التشكيل (*W*).
- يستقبل الفريق الكرة، بواسطة أى مهاجم من المهاجمين الثلاث فى الصف الامامى، مع تغطية الهجوم.
- يلاحظ فى هذا التدريب ضرورة هبوط أو سقوط الكرة داخل حدود الملعب العكسى، بعد إتمام الهجوم حتى يعتبر ذلك التدريب ناجحاً.
- راعى الاشتراطات السليمة لأدوار اللاعبين لحظة استقبال الإرسال.
- كذلك راعى الاشتراطات السليمة عند تغطية الضارب.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب.

- الفريق الذى يستقبل (٥) إرسالات جيدة ثم يدور، يلف (لفه أو دوره (مركز واحد) واحدة.
- يستمر اللاعبون فى التدريب حتى يلف أو يدور جميع اللاعبين ويعودوا إلى مركزهم الاصلى وضع البدء.

أهداف الناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهداف نجاح يحسن اتباع الآتى :

- **محاولة الفريق المستقبل استقبال (٢٤) استقبال للإرسال ناجح من أجمالى (٣٠) ثلاثون حتى إستكمال الهجوم.**

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

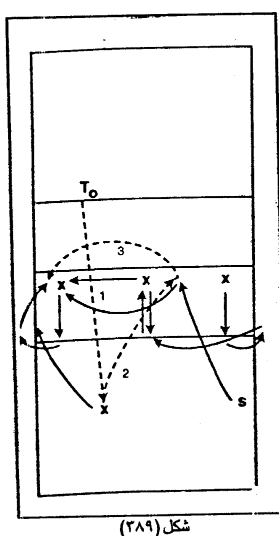
- // سجل عدد الهجمات الناجحة.
- يمكن اعطاء درجات للاعب المهاجم.
- يمكن إعطاء درجـات لكل لاعب قـام بتنفيذ التغطية بصورة جيدة.

تدريب رقم (١٠١) :

تدريب الهجوم من الكرة الحرة (بدون اتجاه) أو الطائرة

Free ball attack drill

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى وجود ثلاث مهاجمين يتواجدو فى أماكن الضرب الاساسية (٢، ٣، ٤) على الشبكة، ولاعب ممرر خلف خط الـ ٣م وعلى امتداد مركز أو منطقة (٥) (أو المركز الخلفى الايسر)، وكذا لاعب معد يتوغل على الشبكة بين مركزى (٢، ٣)، على أن يبدأ الاخير من الناحية اليمنى الخلفية للملعب جميعهم فى أحد نصفى الملعب.



شكل (٣٨٩)

- فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يقف لاعب أو مساعد، كقاذف للكرات *Tosser* ليقوم بمهمة قذف الكرات.
- يبدأ التدريب بأن يصبح اللاعب أو المساعد قاذف الكرات (*To*) بكلمة (*free*) أى كرة حرة بدون اتجاه، ويقذف اتجاه اللاعب الممرر الواقف فى المركز الايسر الخلفى.
- على الاخير (اللاعب المستلم للكره) أن يمرر الكرة إلى اللاعب المعد (*S*)، الذى عليه أن يتوغل بمجرد سماعه، للمناداه أو الصياح بكلمة *Free*.
- فى نفس اللحظة على اللاعبين المهاجمين سرعة السقوط خلف على خط الهجوم، على أهبه الاستعداد لضربها.
- يقوم اللاعب المعد باعداد الكرة لأحد المهاجمين الثلاث، الذى عليه إتمام هجوم ناجح.
- على جميع اللاعبين أن يغطوا التوغل الخاص بالمعد.
- راعى الاشتراطات الخاصة بتغطية الضارب، أن أمكن.
- راعى تسلسل الخاص بخط سير اللاعب، وكذا خط سير اللاعبين انظر الشكل
- على الفريق أن يستقبل (١٥) كرة حرة.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٢) أثنى عشر هجمة ناجحة بالنسبة للعدد الكلى (١٥) هجمه من كرة حرة.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

- // إحسب وسجل عدد الهجمات الناجحة.
- يمكن إعطاء درجات لكل لاعب مهاجم اتخذ الوضع ونجح فى إتمام الهجوم.
- ممكن إعطاء درجات اللاعب الممرر الذى استلم الكرة وأوصلها الى المعد بصورة جيدة.

تدريب رقم (١٠٢) :

تدريب على توغل المعد وتغطيته اللاعب الايمن الخلفى

Setter pentration and right back covering

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة وجود مهاجمان أحدهما فى المنتصف (شاغلا مركز (٣)، والاخر مهاجم خارجى من الناحية اليسرى الامامية (*LF*) أى مركز (٤)، كذلك لاعب معد (*S*) فى الجهة اليمنى الخلفية (*RB*) أى امتداد مركز (١)، بالاضافة الى لاعب منتصف خلفى (*CB*) // مركز (٦) للخلف، وجميعهم فى أحد نصفى الملعب.
- بينما فى الجهة العكسية من نصف الملعب الاخر بتواجد لاعب قاذف للكرات *Tosser* (*To*)، خلف خط الـ ٣م.

شكل (٣٩٠)

- يصيح قاذف الكرات على الكرة المقذوفة بكلمة (*Free*) أى كرة حرة (بدون اتجاه)، وينتظر لبضع ثوان ويقذف الكرة إلى الركن الخلفى الايمن من الملعب العكسى واتجاه اللاعب المنتصف الخلفى (*CB*).
- يقوم الاخير (*CB*) لاعب المنتصف الخلفى باستلام الكرة ويمررها إلى اللاعب المعد، الذى من المفروض أنه توغل الى الشبكة، هنا يجب على اللاعب المنتصف (*CB*) هذا أن يتحرك بسرعة لكى يغطى المنطقة الخلفية اليمنى من الملعب.
- على اللاعب المعد (*S*) فور تسليمه التمريرة من (*CB*) أن يقوم باعداد الكرة إما إلى المهاجم الاوسط *Middle attacker* أو المهاجم الخارجى *The out side attacker* ليقوم بضربها لكى يستكمل بذلك الهجوم الناجح.
- راعى الاشتراطات الخاصة بتحرك كل من اللاعبان المهاجمان حتى خط الـ ٣م بمجرد عبور الكرة أو ترك الكرة ليد القاذف، كذلك ضرورة تحرك اللاعب

المنتصف الخلفى (*CB*) لكى يعطى المنطقة اليمنى من الملعب.

- راعى التسلسل الخاص بخط سير اللاعب، وكذا خط سير اللاعب،

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- على لاعب المنتصف الخلفى (*CB*) محاولة تنفيذ تمرير (١٢) إثنى عشر كرة ممرر من إجمالى (١٥) خمسة عشر كرة (*Free*) إل المعد.
- المجموعة (المهاجمان، المعد، ولاعب المنتصف الخلفى) يجب أن يكملوا من ١٠ - ١٢ هجمه.

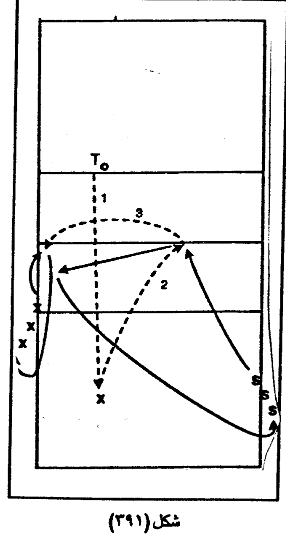
التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

أ -// عدد الكرات الـ (*Free*) المررة إلى المعد.

ب -// عدد الهجمات الكاملة.

جـ - يمكن إعطاء درجات لكل لاعب مهاجم حقق ناجحا. كذلك يمكن إعطاء درجات اللاعب الممرر (*CB*) الذى أستلم الكرة وأوصلها إلى المعد بنجاح ترتب عليه نجاح الاعداد التالى الهجوم.



شكل (٣٩١)

تدريب رقم (١٠٢):

تدريب علي الاعـداد، التـغطيـة، الاسترجاع (إستعادة)

Set, Cover, and recover drill

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد (٣) ثلاث معدين فى المركز الايمن الخلفى من الملعب بمعنى على يمين منطقة أو مركز (١) وخارج خط الجانب،

كذلك يتواجد ممرر فى الجزء الخلفى الايسر من الملعب // مركز (٥)، أيضا يتواجد ثلاث ضاربين فى المركز الامامى الايسر // لمركز (٤) ويجوار خط الجانب، هؤلاء جميعهم فى أحد نصفى الملعب.

- فى الجهة المقابلة أو الجهة العكسية من نصف الملعب الأخر يتواجد، لاعب قاذف للكرات *Tosser*، خلف الـ ٣م.
- يقوم اللاعب القاذف للكرات (*To*) برمى الكره أعلى الشبكة اتجاه الممرر المتواجد فى الجزء الخلفى الايسر (*LB*) وعلى الاخير أن يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب المعد الذى من المفروض عليه أن يكون قد توغل بسرعة من مركز أو منطقة المعدين اتجاه الشبكة.
- يتواكب توغل المعد (*S*) وصول الكرة الممررة من اللاعب الخلفى الايسر (*CB*).
- يقوم اللاعب المعد باعداد الكرة عاليا وللخارج بنوع الاعداد ***Rihgt and out side set***، اتجاه المهاجم.
- يجب أيضا على هذا اللاعب المعد أن يتابع الكرة المعدة من خلال التحرك لكى يقوم بتغطية المركز (الضارب)، مع ملاحظة عليه إلى هناك قبل لمس المهاجم للكرة (بمعنى وهى فى الهواء).
- راعى عند الهجوم ضرورة أن تهبط الكرة داخل حدود ملعب الاخر (نصف الملعب الآخر) من الهجمة.
- بعد أو فور الانتهاء من الهجمة يعود المعد بسرعة فى نهاية قطار المعدين فى المركز الخلفى الايمن.
- أما بالنسبة للمهاجم على أن يذهب إلى نهاية قطار المهاجمين.
- فجأة أثناء الانتهاء والتأكد من رجوع كل من المعد والمهاجم، وفى الحال على اللاعب قاذف الكرات أن يقوم قذف الكرة التالية اتجاه الممرر التالى ويكرر اللعب ونفس العمل مع المعد التالى. والمهاجم التالى، على الفريق استقبال (١٥) خمسة عشر كرة مقذوفة.
- راعى الاشتراطات الخاصة بتحرك كل من اللاعب المعد وتوغله مثل التدريب السابق لذلك اللاعب المهاجم واقترابه.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة، لكرة خط سير اللاعب، انظر الشكل

أهدافه ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (١٢) أثنى عشر كرة معدة مع التغطية من إجمالى (١٥) كرة معدة.

ب– محاولة تنفيذ (١٢) إثنى عشر هجمة ناجحة من (١٥) كرة معدة.

التسجيل *Score* :

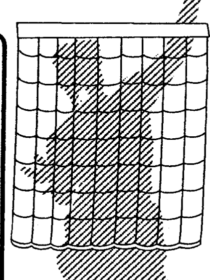
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ –// عدد مرات الاعداد الجيد مع التغطية.

ب –// عدد مرات الهجمات الناجحة.

جـ – يمكن إعطاء درجات لكل من المعد والمهاجم للكرات المعدة والهجمة الناجحة بصفة منفردة لكل منهما.

(٢٢) الفصل الثالث والعشرون



الطريقة الدفاعية بنظام (٢ - ٤)

The denfense methouds by system (2 - 4)

كيفية تنفيذ طريقة ٢ - ٤ الدفاعية

الاساس Base

الصد Block

ملخص الدور الدفاعى الناجح

إستكشاف أخطاء الطريقة الدفاعية بنظام ٢ - ٤

تدريبات على الطريقة الدفاعية ٢ - ٤

Defense الدفاع

الدفاع بطريقة (أو نظام) (٢ - ٤) 2 - 4 defense

تعتبر طريقة (٢ – ٤) الدفاعية أحد إثنين طرق الدفاع التى تستخدم وتطبق بصورة متتابعة وبتكرار زائد فى لعبه الكرة الطائرة، وعلى طول الخط بجانب طريقة أو اسلوب الدفاع بنظام (٢ – ١ – ٣)، حيث يعتبر الدفاع بطريقة (٢ – ٤) من أكثر أنواع الدفاع صعوبة عند التنفيذ، وذلك بسبب أن تلك الطريقة تستلزم من كل لاعب أن يستلم نوعان مختلفان من الهجوم والمتمثلان فى الآتى :

أ – الضرب الهجومى بطريقة توجيه الكرة لاسفل بحركة ضرب خفيف بأطراف الاصابع تصاحبها ثنى فى مفصل الرسغ اليد الضاربة والمعروف باسم *The dink* .

ب – الضرب الهجومى القوى الموجه *The hard driven spike* .

وهذا يعنى أنه لنجاح وارتفاع مستوى هذا النظام الدفاعى الذى نحن بصدده يجب أن يكون لدى اللاعبين المقدرة على قراءة لعب الفريق المنافس أو المعاكس.

ويلاحظ فى النظام أو الاسلوب الدفاعى ٢ – ١ – ٣، والذى سبق مناقشته فى الفصل ( )، إنه أحد الأنظمة الدفاعية الأولى والتى غالبا ما يستخدمها الفريق، إلا إننا نرى كثيرا من الفرق خاصة المتقدمة فنيا منها أن غالبيتهم يستطيع أن يستخدم ويطبق كلا النظامين الدفاعيين ثم يوظف إحداها، والذى يبرهن ويثبت إنه اكثر ناجحا أمام الفريق المنافس أو هجوم الخصم، خلال الموقف التنافسى.

لذلك فإننا نرى أنه من الافضل أن يكون فريق الكرة الطائرة الناجح هو ذلك الفريق القادر على تنفيذ أحد الانظمة الدفاعية بكفاءة، عن ذلك الفريق الذى يحاول أن يستخدم أو يطبق كلاهما قبل تسيد إحداهما، وهكذا.

ولماذا الدفاع بطريقة (أو اسلوب ٢ - ٤) هاما ؟
Why is the 2 - 4 defense methouds important?

بصورة عامة، فنحن نرى أنه وبمجرد ما يتحسن مستوى الاداء الفنى والمهارى والخططى فى الكرة الطائرة، نجد أن فى مقدرة الكثير من الفرق تنفيذ أكثر من نوع هجومى يمتاز بالقوة، وبالتالى يصبح النظام الدفاعى (٢ – ١ – ٣) أقل كفاءة وتأثيرا لايقاف مثل هذه الأنواع الهجومية القوية، لذلك فيصبح لازما فى هذا الحالة استخدام أو تطبيق الدفاع بطريقة (٢ – ٤).

فالدفاع بطريقة (٢ – ٤) يسمح للفريق المدافع بتغطية أكثر من جزء عميق من الملعب تماما، ولهذا عادة ما يوظف هذا النوع من الدفاع (٢ – ٤) ضد أى فريق يتسم هجومه بالقوة الكاملة والمؤثرة، فى العمق.

وتعتمد الطريقة الدفاعية أو أسلوب الدفاع بنظام (٢ – ٤)، على ضرورة تمركز لاعب فى الملعب الخلفى، وبالتحديد بجوار حائط الصد مما يجعل هذه المنطقة أو المساحة غير قابلة للإنجراح أو الانكسار، وبالتالى فإن ذلك يسمح للفريق المدافع بتنفيذ التمرير الدفاعى العميق *dig pass* لتلك الكرات التى تنحرف ولاعلى من حائط الصد، وتتجه بعيدا إلى الملعب الخلفى، هذا بالإضافة إلى تلك الكرات التى تمر من خلال حائط الصد.

إن هذه الحماية المساعدة فى هذه الطريقة الدفاعية لمناطق معينة فى الملعب خاصة تلك المناطق القابلة للإنجراح تحتاج من الفريق المدافع إلى مجموعة خصائص تخصصيه يجب أن تتوافر فى هؤلاء اللاعبين المكلفين بالدفاع عن تلك المناطق المعينة مناطق معينة، خاصة إذا ما كان فريق الخصم يطبق الهجوم السريع *A quick attack* من المنتصف، فغالبا ما نرى أنه يجب على اللاعبين المكلفين بالصد الاوسط *Middle block* (أو حائط الصد من المنتصف)، أن يعالجوا نوعيه هذا الهجوم، والذى يتسم فى العادة بأنه ليس لدى ضاربيه الوقت الكافى ليقتربوا من حائط الصد، ولهذا يترك منتصف الملعب الخلفى قابل للانجراح أو الانكسار *Vulnerable*، وعلى لاعب الملعب الخلفى الممتاز القيام بتغطيه هذه المنطقة.

كيف تنفيذ طريقة (٢ - ٤) الدفاعية ؟

How to Execute the (2 - 4) defense?

كما هو الحال فى طريقة الدفاع بنظام (٢ – ١ – ٣)، والتى رأينا من خلالها أن هناك مركزين أساسين، لابد أن يكونا هما نفسهما عند تنفيذ طريقة (٢ – ٤) الدفاعية.

ولقد لاحظنا أيضا أن التكوين الدفاعى الاساسى (٢ – ١ – ٣) يستعمل فى العادة عندما يكون الفريق المدافع منتظرا ليرى أى نوع من الهجوم سوف يقدم عليه الفريق المنافس عليه، خاصة إذا كان مثل هذا الفريق قوى بدرجة كافيه وقادر على تنفيذ أنواع مختلفة من الضرب، لذلك فإنه هنا يجب على الفريق المدافع فوراً أن

ينفذ وبسرعة بما يسمى حائط الصد المضاد *(The counter block)* .

ولكن لو فرض أن هذا الفريق المنافس لم يكن فى مقدورة الهجوم كما هو متوقع منه، نظرا لعدم تمتع لاعبيه بهذه الخاصية أو افتقادهم إلى بعض اللاعبين الممتازين فى الضرب، هنا يجب على الفريق المدافع أن يسقط لاعبيه المدافعين خلفا، ليكونوا من خلال ذلك داخل التكوين أو التشكيل الخاص بالكرة الحرة (التى بدون اتجاه)، الطائشة) *The free ball formation* (والذى سبق مناقشته فى الفصل ( ) الخاص بالهجوم) .

إنه ليبدوا أمر غاية فى الأهمية أن ننصح ونوجه جميع اللاعبين فى الفريق المدافع أن يتحركوا وينضموا بسرعة إلى نفس التكوين أو التشكيل، وفى العادة نجد أنه يجب على اللاعب المعد ضرورة أن يوضح باشارة أو بالمناداه ما يجب على الفريق المدافع عمله أو تنفيذه، فمثلا تارة يجب عليه أن يشير إلى الفريق بضرورة تنفيذ الصد وتارة أخرى عليه أن يشير أو يوضح أنه يجب على الفريق أن يتحرك بسرعة لاستلام الكرة الحرة *.The free ball*

الاساس *Base*

إن التكوين الاساس فى النظام الدفاعى (٢ - ٤) عادة ما يكون بينها وبين النظام الدفاعى المطبق والمعروف بـ (٢ - ١ - ٣) إختلاف بسيط ولكنه هام، حيث نرى أن لاعب الدفاع فى المنتصف الخلفى *The center back player*، يظل فى عمق الملعب الخلفى (منطقة الدفاع)، وكل من اللاعبان الايسر الخلفى *The left back player //LB* مركز (٥) والايمن الخلفى *The Right back player* (*RB*) // لمركز (١) يظلا على بعد حوالى ٥ أقدام أو حوالى ١,٥م من الخطوط الجانبيه.

وفى طريقة الدفاع بالنظام (٢ - ٤)، نجد أن خط التنظيم أو التشكيل يعتمد فى العادة على تمركز لاعب المنتصف الخلفى *Center back player* على خط النهاية، مع ملاحظة أن وضع البدء لهذا اللاعب (*RB*) يجب أن يكون أكثر عمقا عنه فى نظام (٢ - ١ - ٣) الدفاعى.

بينما على كلا اللاعبان الايمن الخلفى (*RB*) // لمركز (١) وكذا اللاعب الايسر الخلفى (*LB*) // لمركز (٥)، عليهما أن ينظموا ويصلحا من أماكنهم أو

مراكزهم بحيث يكونا على بعد يتراوح ما بين (٣ - ٥) اقدام من الخط الجانبى أن يغطيا أى حوالى من ١م إلى ١,٥م منتصف الملعب، وفى حالة عدم إتمام وتطبيق هذا الاصلاح أو التنظيم، فنحن نجد أن منتصف الملعب يصبح منطقة قابلة للإنجراح *Vulnerable to* وبالنسبة لشرود فكر المعد *The setter dump*، وهذا عادة ما يحدث نتيجة أن المعد (المعاكس) وضع كرة موضعية *Places ball* من فوق الشبكة كخداع بدلا من توجيهه للهجوم.

وللاستزداه أرجع إلى الشكل الدياجرام (١/٣٩٢) بالنسبة للاساس الصحيح لمراكز الدفاع خاصة عند استخدام نظام (٢ - ٤) الدفاعى.

الصد Block

بمجرد ما يتقرر موضع أو مكان الهجوم بالنسبة الفريق المنافس (الخصم)، يجب على الفريق (المدافع) أن يعدو (يجهزوا) أنفسهم لتنفيذ مهمة الدفاع من خلال حائط الصد، بالإضافة إلى ضرورة إشراك بقية اللاعبين المشتركين فى تغطيه الصد.

وفى النظام الدفاعى (٢ - ٤)، عادة ما يكون مواضع تمركز اللاعبين المدافعين الاربع فى الخلف، وتكون مسئولياتهم فى الغالب مختلفة تماما عنها فى النظام الدفاعى بأسلوب (٢ - ١ - ٣)، انظر إلى شكل ( ) أ، ب، جـ) دياجرامات ٢/٣٩٥، ٣/٣٩٦، كذلك ٢١/٤للاستعانة بها فى معرفة وتصحيح المراكز الدفاعية المختلفة بالنسبة للهجمات الامامية من مراكز الهجوم الاساسية الثلاث (*RF* // مركز ٢)، (*CF* // مركز ٣)، (*LF* // مركز ٤).

شكل (١/٣٩٢)

دياجرام ١/٣٩٢ يوضح اساس الدفاع فى طريقة ٢ - ٤ الدفاعية

ويجب أيضا على اللاعبين المدافعين والمطبقين لشكل التنظيم الخاص بالنظام

الدفاعى (٢ - ٤) أن يجهزوا ويعدلوا أنفسهم باستمرار خلال هذا التشكيل الدفاعى لكى تكون لديهم المقدرة فى إستلام أى نوع من أنواع الهجوم، وهذا الأمر يعتمد بالطبع على مدى قدرة المدافعين على قراءة طريقة أو اسلوب لعب الفريق المنافس، وهذه الخاصية تبدو غاية فى الاهمية إذ يجب على كل من المدربين وكذا اللاعبين العمل على تطويرها وتنميتها، فقراءة اسلوب هجوم الخصم أو الفريق المنافس تكمن فى المقدرة الذكائية للتوقع بما سوف يقدم عليه المنافس.

ولا يكتفى بذلك فقط بل بجانب العمل على تنمية وتطوير مقدرة الفريق الذكائية، يجب أن يتميز عمل كل من المدرب واللاعبين على تفهم وتحديد مسئوليات اللاعبين المدافعين خلال هذا النظام الدفاعى (٢ - ٤)، حيث إختلاف هذه المسئوليات تختلف باختلاف نوع واتجاه الهجوم.

إن هذه المسئوليات الخاصة بجميع اللاعبين يمكن وصفها على النحو التالى، فمثلا الدفاع ضد الهجوم الامامى الايمن (*RF*) أى من مركز (٢) للفريق المنافس، أنظر الدياجرام (٢/٣٩٣)، (٣/٣٩٤).

حيث نجد أن اللاعب الايسر الخلفى (*LB*) // لمركز (٥)، يكون مركزه على الخط الجانبى وتكون مسئولياته كاملة بالنسبة للكرات *The dink ball*، التى تجئ من فوق حائط الصد وتضرب لاسفل خلف منطقة الهجوم، أيضا تمتد مسئولية هذا اللاعب لكى يكون مسئولا عن تلك الكرات الهجومية ذات والسرعة المحدودة المعروف باسم *off speed attack* والمتجه إلى منتصف الملعب.

أيضا يجب على هذا اللاعب الايسر فى الجزء الخلفى (*LB* // لمركز (٥) أن يكون أكثر خشونة (*more eggeresive*) بمعنى أكثر حمية (وليس بعداونى) عن اللاعب الايمن فى الجزء الخلفى *RB* // مركز (١)، والدفاع عن هذه المنطقة عن منطقة منتصف الملعب.

أما بالنسبة للاعب المنتصف الخلفى (*CB*) // لمركز (٦)، يجب أن يتقهقر إلى الخلف ويمكث فى العمق قرب خط النهاية وتكون مسئولياته عن تلك الكرات أو الضربات التى تمر أعلى قمة حائط الصد، وكذا تلك الضربات المنحرفة بواسطة حائط الصد، وكذا الكرات العالية، وأيضا الكرات السهلة التى تكون متجهه إلى الجزء العميق من ركن الملعب.

فى حين تكمن مسئولية لاعب الجانب الايمن الخلفى (*RB* //) لمركز (١) لتكون مزيج القوة والسهولة، فهذا اللاعب يكون مسئولا عن تلك الضربات القوية الموجهة والمعروفة اسم *The hard driven* تكون مخترقة للاعبى حائط الصد، وهنا نجد على هذا اللاعب (*RB*) أن يشكل من وضع جسمه بحيث يكون امتداد الخط الوهمى من كتف لاعب الصد الأوسط الداخلى (من الناحية الداخلية)، مع الخط الوهمى أيضا ليد الضارب بمعنى أخر أن الخط الوهمى الممتدة ليد الضارب والكرة والكتف الداخلى للاعب الصد الأوسط يكون متجهة إلى أن يلتقى فى أيدى اللاعب المدافع الايمن الخلفى.

والمزيج الاخر لهذا اللاعب من السهولة، حيث تكون مسئولية هذا اللاعب (*RB*)، اتجاه كرات الهجوم المضروبة بسرعة محدود *Off speed attacks*، والمتجهة لمنتصف الملعب واتجاه الثلث الايمن الخلفى من الملعب.

بالنسبة للاعب الايمن الامامى (*RF*)، فعادة ما تكون تحركات هذا اللاعب بعيدا عن الشبكة واتجاه خط الهجوم وعلى بعد ١٠ أقدام من الخط الجانبى، وتكون مسئولية هذا اللاعب عن تلك الكرات المضروبة *dink* واتجاه منتصف الملعب *For dinks to center of Court*، وقريبه من الشبكة، وكذا الضرب بزاوية حادة *Junk of net* البعيد عن الشبكة.

وتكون مسئوليات جميع اللاعبن أثناء التنظيم الدفاعى ضد المهاجم الايسر الامامى (*LF*) //(٤) هى نفسها ضد المهاجم الايمن الامامى (*RF*)، مع ملاحظة أن أدوار اللاعبين تقرر من واقع مراكزهم فى الملعب.

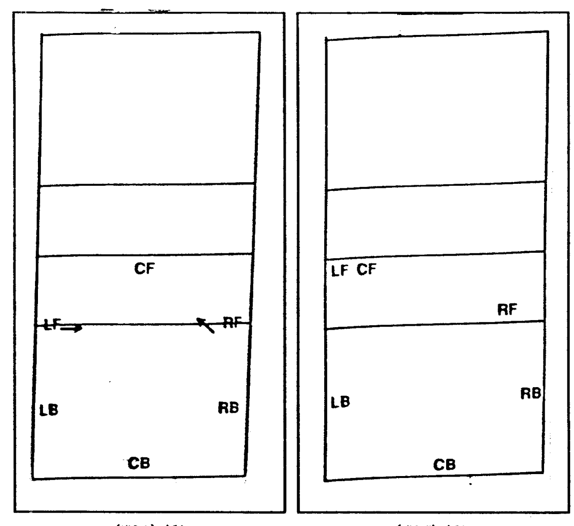
بينما تتمثل مسئولية اللاعب الخلفى الايمن (*RB*) فى أخذه لمركزه على الخط ويكون مسئولا عن تلك الكرات الملعوبه *Dinks*مضروبة بأطراف الاصابع مع حركة قوية من رسغ اليد الضاربة والتى تمر من فوق حائط الصد، كذلك الضربات المضروبة أسفل الخط (بامتداد الخط الجانبى) ويطلق عليها *down the line*، كذلك الهجمات بالبعيدة ذات السرعة المحدودة والمعروفة باسم *off speed attack* والمتجهه إلى منتصف الملعب.

– أما بالنسبة للاعب الايسر الخلفى (*LB*) *The left backs* فنرى مهامه شبيه بزميله اللاعب الايمن الخلفى فى وتلك القدرة التحالفية أى تحالف مع

The power ally RB حيث يكون مسئولا عن الضربات الهجومية القوية الموجهة *The hard driven spiker* والتى تتجه من خلال أو بواسطة حائط الصد، وكذا الضربات ذات السرعة المحدود والمتجهه إلى منتصف الملعب المعروفة *Off speed attack*.

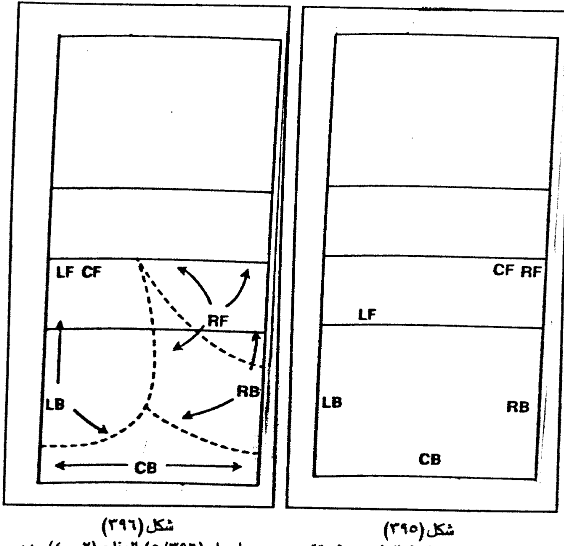
- فى حين نجد إنه من الواجب على لاعب المنتصف الخلفى (*CB*) // لمركز (٦) *The center back* أن يظل فى العمق على نهاية الخط النهائى، وتنحصر مسئولياته عن تلك الضربات أو الكرات التى تمر من فوق حائط الصد *The spikes over top of block* وكذا الضربات المنحرفة بواسطة حائط الصد، وكذلك الكرات العالية السهلة إلى أى من ركنى الملعب العميقين.
- ولا يبقى غير اللاعب الايسر الامامى *The left for word (LF)* الذى عليه أن يتحرك بعيدا عن الشبكة وحتى خط الهجوم، ويبعد عن خط الجانبى حوالى ١٠ أقدام وهذا اللاعب يكون مسئولا عن العاب للكرات *Dinks* والمتجهه إلى منتصف الملعب وقريبة من الشبكة، وأيضا الكرات المضروبة والمنحرفة بزاوية حادة وضربات التافهه *Junk* البعيدة عن الشبكة.

وفى الدفاع ضد الهجوم من المنتصف *Defense agnist the center attack*، ويسبب تنفيذ لاعب واحد للصد لمهمة الدفاع، فإننا نرى أن هناك خمسة لاعبين يقومون بتغطية الملعب، وعلى كلا لاعبى الصد البعاد أو الخارجيين *The out sides blackers* فى (٢، ٤) أن يتحركا حتى خط الهجوم وتكون مسئولياتهم كما وضحنا.



شكل (٣٩٣)
الدياجرام (٢/٣٩٣) الخاص بطريقة الدفاع بنظام (٢ – ٤) ضد الضرب من اللاعب RF المعاكس

شكل (٣٩٤)
دياجرام (٣/٣٩٤) الخاص بطريقة الدفاع بنظام (٢ – ٤) ضد الضرب من اللاعب CF المعاكس



شكل (٣٩٥)
الدياجرام (٣٩٥/٤) الخاص بطريقة الدفاع بنظام (٢ – ٤) ضد الضرب الموجه بواسطة *LF* المعاكس

شكل (٣٩٦)
دياجرام (٣٩٦/٥) الدفاع (٢ – ٤) ضد الضرب بواسطة *RF* المعاكس، كذا مسئوليات اللاعبين كل فى مركزه

ملخص دور حائط الصد الدفاعي الناجح

Rule summary for successfull block defense

بالنسبة لجميع اللاعبين *All Players*:

– يجب على جميع اللاعبين مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تطبيق الدفاع بنظام (٢ – ٤):

– على جميع اللاعبين ضرورة توقع اللعب (المشتمل على أنواع مختلفة من الإرسال - الهجمات - أماكن هذه الهجمات - طريقة ضرب اللاعبين المهاجمين.. آلخ)، وذلك من خلال محاولتهم قراءة ما سوف يقدم عليه المنافس لحظة الهجوم.

- التحرك السريع إلى مركز أو مكان الدفاع، أو الاعداد، الكرات الحره (التى بدون اتجاه) ... الخ ومستعدين تماما للاستجابة، على أن يتم هذا (التحرك، الاستجابة) قبل أن تلمس الكرة بواسطة المهاجم.

بالنسبة للاعبى الصف الإمامى *Front row players* :

يجب على جميع لاعبى الصف الإمامى مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تطبيق الدفاع بنظام (٥ - ٤) :

- يجب أن يكون موضع أيديهم فى مستوى الكتف أو أعلى منه عند اتخاذ وضع البدء فى الدفاع.
- يجب على هؤلاء أن يتحركوا بطول الشبكة يسارا ويمينا، مع توجيههم باستمرار ألا يبعدوا ابدا عن الشبكة، كذا عدم إعطاء الظهر للشبكة.
- لا تجعل الذراع تمرجح.
- وضع اليدين يعبرا الشبكة من فوق الحافة العليا لها فى الصد.
- اثناء اللعب يجب على لاعب الصد البعيد *off - blocker* أن يتحرك حتى خط الهجوم (الـ ٣م)، مستعدا للعب الدفاعى.

بالنسبة للاعبى الصف الخلفى *Back court players* :

يجب على جميع لاعبى الصف الخلفى مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تطبيق الدفاع بنظام (٢ - ٤) :

- يجب على هؤلاء اللاعبين المحافظة على وضع الجسم منخفضا مع تحويل وزن الجسم للإمام، وذلك بالارتكاز على مقدم الرجل الامامية.
- أيضا يجب عليهم اتخاذ قرار التحرك بسرعة للإمام خلال تحرك الكرة نحو الهدف.

بالنسبة للاعب الصد البعيد *off blocker* :

يجب على للاعبى الصد الخاريجين (البعاد) فى مركز (٢، ٤) مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تطبيق نظام الدفاع (٢ - ٤) :

- أن يضعوا فى اعتبارهم أنهم مسئولون مسئولية كاملة اتجاه العاب *dinks* المتجهة لمنتصف الملعب.
- كذلك يكونوا مسئولون عن العاب أو الضربات التافهة *Junk off*او البعيدة عن الشبكة.

– ايضا يكونوا مسئولون عن العاب الضرب الهجومى القوى *hard drive spiks* القوى الموجهة فى زواية حادة لخط الجانب.

بالنسبة للاعب الموجود فى المنتصف الخلفى
Center back player (CB)

يجب على هذا اللاعب المتواجد فى هذا الموضع أو المركز مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تطبق نظام الدفاع (٢ - ٤) :

– يجب على هذا اللاعب أن يبقى فى عمق الملعب وبجوار خط النهاية.
– أن يكون مسئولا عن أى كرة ضربت فى حائط الصد وأرتدت منه بعيدة وعميقة وداخل الملعب.
– يجب عليه أن يلعب أى كرة خلال الموقف الدفاعى إلى ركن الملعب وبجوار خط اللاعبان الاثنان الاخريان.
– يجب أن تكون لديه الاستجابة من خلال تحركه للإمام لتغطيه منتصف الملعب هذا فى حالة إذ لم يكن لاعب الصد محكم الصد (الصد مفتوح).

بالنسبة للاعب المدافع الذى على الخط *Defensive player on the line* :

يجب على هذا اللاعب المتواجد على الخط النهائى مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تطبيق نظام الدفاع (٢ - ٤) :

– يجب أن يلعب أى كرة مضروبة بطريقة *down the line* (أى بجوار خط الجانب).
– يجب على هذا اللاعب المدافع أن يكون مستعدا للتحرك فى اتجاه الامام ، ويقوم لعمل *dig* تمرير دفاعى عميق لأى كرة *dink*ضربت من فوق حائط الصد واتجهت بطريقة *down the line*.

بالنسبة المتحالف (نصير) القوى للاعب القوى
power alley player

يجب على هذا اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ النظام الدفاعى (٢ - ٤) :

– يجب أن يصطف بحيث يكون على امتداد الخط الوهمى للكتف الداخلى للاعب الصد الأوسط.

– يجب أن تكون الكرة وأيدى المهاجم بالنسبة لهذا اللاعب فى منظر أو هيئة واحدة.
– على هذا اللاعب أن يستقبل الضربات السرعة المحدود *off speeds* ، أو الضربات العادية *Spiks* من خلال تحالفه للقوى التى يتمتع بها *power alley*.

إستكشاف أخطاء نظام الدفاع (٢ - ٤)
Detecting (2 - 4) defense errors

أن معظم الاخطاء الشائعة والعامة التى يمكن أن يرتكبها الفريق عند تنفيذ النظام الدفاعى بأسلوب (٢ – ٤)، تكون معظمها مشتركة ونتيجتها وجود مشترك أو فجوه بين اللاعبين، والتى مرجعها عدم قدره اللاعبين فى تقرير من ذا الذى عليه يلعب الكرة.

وأنت (كلاعب أو أنت كمدرب) خلال تنفيذ هذه الأسلوب الدفاعى يجب الا تقرر فى مرحلة متقدمة من هذا النظام من الذى يجب أو لا يجب أن يلعب الكرة، ولكن ببساطة يجب أن يستجيب اللاعب المدافع لاى العاب بمجرد تطور هذا النظام الدفاعى (٢ – ٤).

ففى هذا النظام نجد أن موضع أو تمركز اللاعبين فى الملعب يعتمد على ترك لاعبان إثنان اتجاه الكرة فى وقت واحد، مع ملاحظة أن يكون هناك لاعب متقدم عن الآخر ومتقاطعا معه بدلا من التصادم به أو التعرض له *. and you should cross rather Than collide*

مع الاخذ فى الاعتبار بالنسبة أن التصادم أو التعرض الذى يحدث للاعبى الفريق *Colliding* الفريق ربما بسبب اللاعب التوقف نوعا ما عن اللعب من خلال تحرك الكرة.

ولقد حاول المؤلف هنا حصر بعض الاخطاء الموقفية التى يمكن أن تحدث عند تطبيق هذه الطريقة الدفاعية (٢ – ٤) مع محاولة وضع الحلول كيفية تصحيحها وذلك من خلال الجدول التالى:

الاخطاء التى يمكن أن ترتكب خلال تنفيذ طريقة الدفاع بنظام (٢ - ٤) وتصحيحها

Errors and it's correction in the (2 - 4) defensive methouds

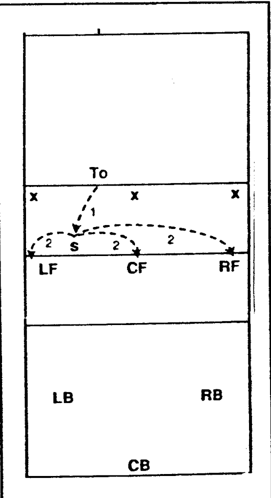
الخطأ *Error* ⃠	التصحيح (✔) *Correction*
١ – لاعب المنتصف الخلفى يحاول أن يقوم بالتمرير الدفاعى العميق *dig - an - off -* *speed attack* هجمه محدودة السرعة متجهه لمنتصف الملعب.	١ – لتصحيح ذلك يجب على اللاعب المنتصف الخلفى *Center backs player* *(CB)*، أن يظل فى العميق على خط النهاية، ويكون اللاعب الايسر الخلفى *Lef back [leyer (LB)* أو الايمن الخلفى *Right back* *(RB)* هو المسئول عن مثل هذه الهجمه.
٢ – الكرة لم يستطيع اللاعب المعد اعدادها ولعبها بحيث تكون (*dig*) محفوره فى العمق نتيجة تمرير اللاعب المعد لها، حيث لم يستطيع أن يعدها.	٢ – اللاعب المعد بعد أن يقوم بعمل تمرير دفاعى عميق للهجوم *digging the attack*، عادة لا يكون *eligible* (بمعنى فى وضع أو خط أو تنظيم) لا يسمح له بعمل التمريره الثانية أو اعداد، مع ملاحظة أنه فى هذا الموقف على اللاعب فى المركز الإمامى الايمن *RF//* لمركز (٢)، عليه أن يتظاهر بالقيام بدور المعد.
٣ – كرة مضروبة أو ملعوبة *dink* من فوق حائط الصد، وسقطت نحو الملعب بدون ما تكون *dig* قد تم عمل تمرير دفاعى عميق لها.	٣ – هنا على اللاعب المتواجد على خط الجانب فى نفس الناحية بالنسبة لحائط الصد، هو المسئول عن الضربات الموجهة جوار الخط والمسمى *down the line* التى بجوار خط الجانب والعميق *dink* والتى مرت من فوق حائط الصد.
٤ – لاعب الخط *the line player* الذى بجوار حائط الصد *Blocks* عندما يكون الضرب قرب خط الجانب بطريقة *down the line spike* فى مستوى الصدر أو أعلى قليلا.	٤ – يجب على لاعب الخط *line player* أن يلعب هذه الضربة *down the line*، حتى لو كانت مضروبة للتو، وذلك برفع *raising*الذراعان وصدها.

نماذج لتدريبات الدفاع بنظام (٢ - ٤) *(2 - 4) patterns drills*

تدريب رقم (١٠٤):

تدريب الست لاعبين للدفاع

six players defen sive drill



شكل (٣٩٧)

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى تواجد فريق مكون من (٦) ست لاعبين فى المراكز الدفاعية الاساسية بحيث يكون اللاعب الايمن الامامى *RF* // لمركز (٢)، ولاعب المنتصف الامامى (*CF*) // لمركز (٣)، واللاعب الامامى الايسر// لمركز (٤)، فى حين اللاعب الخلفى الايمن (*RB*) على امتداد منطقة أو مركز (١)، لاعب المنتصف الخلفى (*CB*) متأخر على خط النهاية، واللاعب الخلفى الايسر (*LB*) فى امتداد منطقة أو مركز (٥) وجميعهم فى أحد نصفى الملعب.
- فى الناحية العكسية من نصف الملعب الاخر يقف اللاعب القاذف للكرات *Tosser* (*To*) خلف خط الهجوم، والمعد (*S*) *Setter* بين مركزى (٢،٣)، وثلاث مهاجمين فى مراكز الهجوم الاساسية (٢، ٣، ٤).
- يبدأ التدريب ويجب على اللاعب المعد (*S*) أن يقرر أى مهاجم سوف يعد له الكرة، وحتى يستطيع اللاعبى الدفاع الاستجابة للهجمه. كما يبدو فى المباراة.
- فور تقرير المعد للمهاجم الذى عليه القيام بضرب الكرة، على الاخير ان يتقدم لضرب الكرة لتمر من فوق الشبكة اتجاه الفريق المدافع.
- على الفريق المدافع إما محاولة القيام بصد الكرة المضروبة أو أن يستقبلها، محاولا تنفيذ الهجوم المضاد.
- إذا لم يكن فى مقدور اللاعبين المهاجمين القدرة على الضرب، يجب على الفريق المدافع أن يتحرك متخذا الشكل الدفاعى للكرات الحرة *free balls* التى بدون

اتجاه أو طائشة)، ليستقبل الثالثة عاليا.

- عندما ينجح الفريق الهاجم فى عمل التحويل *Transition* من الدفاع إلى الهجوم وينفذوا الهجوم، يجب عليهم تغطيه المهاجم.
- يستمر هذا التدريب من خلال استلام الفريق المدافع (٥) خمس هجمات ثم يدور دورة أو لفه واحدة.
- استمر فى هذا العمل ودائما الدوران لفة واحدة بعد (٥) هجمات حتى يعود لاعبى الملعب الخلفى إلى مراكزهم الاصلية.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب،

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٢٠) حائط صد ناجح أو تمريرات دفاعية عميقة (نفس العدد)، مع عمل هجوم مضاد من (٣٠) ضربة.

التسجيل *Score* :

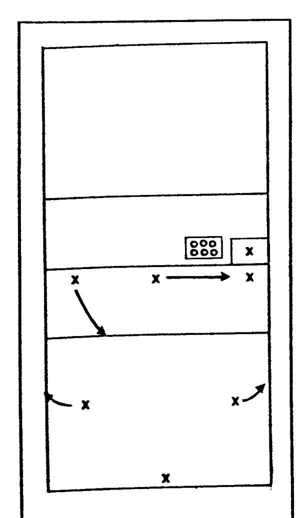
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

- عدد مرات الصد أو التمرير الدفاعى العميق الناجح.
- عدد مرات الهجوم المضاد.
- من الممكن اعطاء درجات لهؤلاء المدافعين المتحركين بطريقة صحيحة.
- من الممكن إعطاء درجات لهؤلاء المدافعين المتمركزين بطريقة صحيحة حسب نوع كل هجمه أو الكرات الحرة.

تدريب رقم (١٠٥) :

تدريب التمرير الدفاعى العميق لهجوم قوى

digging the power attack drill



شكل (٣٩٨)

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد فريق مكون من (٦) ست لاعبين فى أحد نصفى الملعب، فى نفس التشكيل الدفاعى السابق ذكره فى تدريب رقم (١) السابق.
- فى الجهة العكسية من نصف الملعب الأخر، يقف اللاعب الضارب فى المركز الأيسر الامامى (*RF*) // لمركز (٤)، على صندوق وبجوار لاعب ساعد يقذف له بالكرات.
- يقوم اللاعب الضارب من هذا المركز (*RF*) بقذف الكرات عالية لنفسه، ويقدر أو علو كاف، حتى يسمح للاعب الصد بأخذ الوقت الكافى لينضم الى لاعب الصد الخاريج *the out Side player* .
- الهجوم يجب أن يكون قاطعا للملعب *cross court attack* .
- يحاول الفريق المدافع أن يقوم بتمرير دفاعى عميق للضرب *dig the spike*، ويكمل الهجوم من خلال التحويل أو التغيير من الدفاع إلى الهجوم.
- يجب أن تهبط الكرة داخل حدود الملعب فى الهجوم المضاد.
- كالمعتاد ويجرى التدريب بعدد (٥) خمس ضربات، يتبعها بدوران أو لفه واحدة لمركز واحد.
- استمر فى هذا العمل دائما الدوران بعدد (٥) خمس هجمات حتى يعود لاعبى الخلف إلى مراكزهم الاصلية.
- راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، انظر شكل (٩٨) .

أهداف ناجحة *success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمرير دفاعى عميق جيدة من إجمالى (٣٠) ضربة هجومية.

ب - محاولة تنفيذ (١٥) خمسة عشر من (٣٠) هجوم كام.

التسجيل *Score* :

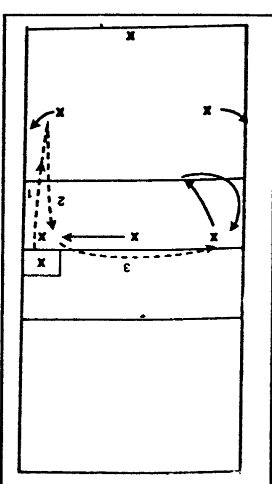
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ -// عدد التمريرات العميقة الناجحة.

ب -// عدد الهجمات الناجحة.

جـ - من الممكن إعطاء درجات لهؤلاء المدافعين الذين قاموا بعمل تمرير دفاعى عميق ساهم فى الهجوم المضاد.

د - من الممكن إعطاء درجات لهؤلاء المدافعين المتمركزين بطريقة صحيحة حسب نوع كل هجمة أو كرات كرة.



شكل (٣٩٩)

تدريب رقم (١٠٦) :

تدريب المعد يقوم بتمرير دفاعي عميق، واللاعب الايمن الامامى يقوم بالاعداد

setter digs and right forward set drill

- لتنفيذ هذا التدريب تستخدم نفس المعلومات الخاصة بتمركز اللاعبين المدافعين، كذا وقوف ومكان اللاعب المهاجم العكسى كما جاء فى التدريب السابق.

- فى هذا التدريب يقوم اللاعب المهاجم الايسر الامامى (*LF*) الواقف على الصندوق بضرب

الكرة بطريقة *down the line spike*، بجوار خط الجانب وبطريقة تجبر المدافعين على عمل تمرير دفاعى عميق *dig*.

– هذا النوع من الضرب يجبرا اللاعب الايمن الخلفى المعد (*S*) أن يقوم بتمرير دفاعى عميق *dig the ball*، واتجاه اللاعب الايمن الامامى *RF* // لمركز (٢).

– هذا يعنى أن اللاعب الاخير *RF* // لمركز (٢) هو الذى يجب عليه تنفيذ مهام الاعداد، حيث تكون له الافضلية أن يقوم بالاعداد فى مثل هذا الموقف.

– يستمر العمل فى هذا التدريب مع الدوران كل (٥) ضربات هجومية كما جاء فى التدريب السابق (١، ٢).

– راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، انظر شكل (٩٩).

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة دفاعة عميقة ناجحة (٣٠) ضربة هجومية.

– محاولة تنفيذ (١٥) خمسة عشر هجمه ناجحة من (٣٠) هجمه كاملة.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

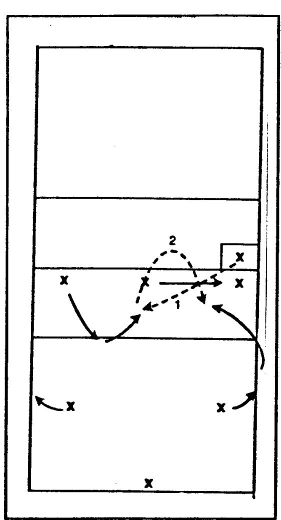
أ –// عدد التمريرات الدفاعية العميقة الناجحة.

ب –// عدد الهجمات المحولة الناجحة.

تدريب رقم (١٠٧) :

تدريب على تغطية الكرات القاطعة للملعب والعميقة والمضروبة

dink covering cross court dink drill



شكل (٤٠٠)

- لتنفيذ هذا التدريب تستخدم نفس المعلومات الخاصة متمركزه اللاعبين المدافعين، كذا وقوف اللاعب المدافع الايسر العكسى، كما جاء فى التدريبات السابق (٢، ٣).
- فى هذا التدريب يقوم اللاعب المهاجم الايسر الإمامى (*LF*) الواقف على الصندوق يضرب الكرات بطريقة الضرب لأسفل بأطراف الأصابع مع حركة ثنى المفصل رسغ اليد حركة سريعة *dinks* اتجاه منتصف الملعب وقرب الشبكة.
- على اللاعب المدافع الايسر الامامى (*LF*) العكس، عليه القيام بعمل تمرير دفاعى عميق لهذه الكرت المضروبة بطريقة *dink*.
- يستمر العمل فى هذا التدريب من خلال عمل (٥) خمس ضربات *dinks* يتبعها دوران أو لفه للفريق للمراكز.
- يستمر العمل والدوران حتى يعود اللاعبين والمدافعين فى الخلف إلى مراكزهم الأصلية.
- يراعى التسلسل الخاص بخط سير اللاعب وكذا خط سير الكرة، أنظر شكل (٤٠) .

أهداف ناجحة *success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

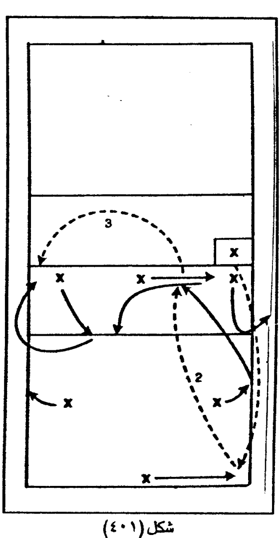
- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٣) .

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

– نفس ما جاء فى طريقة التسجيل فى التدريب السابق

تدريب رقم (١٠٨) :



شكل (٤٠١)

تدريب على التمرير الدفاعى العميق اتجاه اللاعب الركن الخلفى الايمن

digging deep dinks to the right player back Corner drill

– لتنفيذ هذا التدريب تستخدم نفس المعلومات الخاصة بتمركز اللاعبين المدافعين فى أحد نصفى الملعب، كذا وقوف اللاعب الايسر الامامى (*LF*) العكس فى نصف الملعب، وذلك كما جاء فى التدريبات السابقة (٢، ٣، ٤) مع اختلاف عمل اللاعب المهاجم الايسر فى طريقة الضرب.

– فى هذا التدريب على اللاعب المهاجم الايسر الواقف على صندوق فى مركز (٤)، أن يقوم أما بعمل تمرير للكرة عالية، أو ضربها بطريقة *dinks*، اتجه الركن الخلفى الايمن (*RB*).

– المدافع فى هذا المكان (*RB*) عليه القيام بعمل تمرير دفاعى عميق *Dig pass* للكرة، وتوجيهها إلى المعد المتوغل على الشبكة.

– لحظة إتمام التمرير الدفاعى العميق للاعب المدافع الايمن الموجود فى الركن، يجب أن يكون المعد فى طريقة الى الشبكة متوغلا من خلال الناحية اليمنى. أنظر شكل (٤٠١).

– راعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب، أنظر شكل (٤٠١).

أهداف ناجحة *success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٢٠) تمريرة دفاعية عميقة ناجحة من (٣٠) تمريرة.
- محاولة تنفيذ (١٥) هجمه كاملة ناجحة من (٣٠) هجمه.

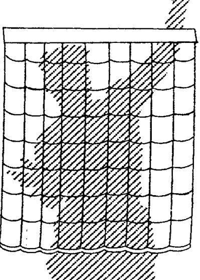
التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

-/// عدد التمريرات الدفاعية العميقة الناجحة.

-/// عدد الهجمات الكاملة الناجحة.

(٢٤) الفصل الرابع والعشرون



الطريقة الهجومية بنظام (٥ - ١)

The denfense methouds by system (5 - 1)

تنفيذ الهجوم بطريقة (٥ - ١)

استقبال الإرسال Serve Reception

الدور الناجح لاستقبال الإرسال

إستكشاف الأخطاء فى الطريقة الهجومية بنظام ٥ - ١

تدريبات الطريقة الهجومية ٥ - ١

الهجوم

الهجوم بطريقة بنظام (٥ - ١)

تتميز طريقة الهجوم (٥ – ١) بأنها نظام هجومى يطبق ويكثر استخدامه خاصة فى المستويات الدولية العالية من اللعب، وتعتمد طريقة الهجوم (٥ – ١) باستخدام (٥) مهاجمين، ولاعب واحد معد (*one setter*)، وهذا يعنى خلال الثلاث دورنات دائما وأبدا ما يكون هناك لاعب معد فى الصف الامامى، بينما خلال الثلاث دورانات الأخرى، نجد أن المعد يتغلغل *pentraing* اتجاه الشبكة من الصف الخلفى، وبذا يكون اللاعبين الخمس الاخرين وأجبهم هجومى بحت مع ملاحظة أن الأخر اللاعب عكس المعد والذى فى العادة يطلق مهاجم الخارجى (المتسلل) *off side attacker* .

إنه من المهم هنا أن نعرف حقيقة هامة للغاية، وهى لو أن أحد أفراد الفريق لاعب متخصص أو يجيد استخدام اليد اليسرى، فإن مثل ذلك الأمر يكون نافعا جدا، ويضفى على ذلك فريق ميزه أو خاصية قد لا تتوافر فى الفرق الأخرى، وذلك يسبب أن مثل هذا اللاعب سوف يقوم بالهجوم أو الضرب من الجنب الايمن الموازى // لمركز (٢) وهذا بالتالى يضيف صفه القوه على هذا المركز، ويصبح بالتالى متوازى مع الجانب الايسر لمركز (*S*) .

وفى حالات أخرى نجد أنه من الممكن وعلى قدرا المستطاع أن يكون اللاعب المعد مخادعا (غشاشا) وهى ميزة أخرى وبالتالى فإنه سوف يصبح لاعباً مؤثرا خاصة فى الضربة الثانية *The second hits* . إذا كان يتمتع بهذه الصفة .

حيث يقوم بضرب الكرة فجأة واتجاه الفريق المنافس، وبالطبع مع مراعاة الشروط القانونية لهذه الضربة، كما هو الحال *as Either hard driven attack dink* فى الهجوم الموجه القوى مع الضرب بأطراف الاصابع وبحركة سريعة *deceptive* لرسغ اليد لاسفل أو الهجوم بالسرعة المحدودة *off speed attack* . والذى يعتمد على إستخدام قوة أقل من القصوى

وعليه بأننا نرى أنه لو تم ذلك فإنه سوف يكون فى مقدور الفريق إتمام الهجوم من جميع المراكز الثلاث، وذلك فإنه من المكسب والمنفعة أن يكون لديك ضمن فريقك لاعب معد أعسر *a left - handed setter* ، لأنه كما سبق وأوضحنا يصبح

سهلا على مثل هذا اللاعب أن يهجم بيد واحدة *attack on hand* ، وهذا خاصية أولى، كما يفضل أن يكون المعد لاعب للصد جيد للغاية، وتعتبر هذه خاصية ثانية يجب أن يتمتع بها المعد.

لماذا يكون الهجوم بنظام (٥ - ١) هاما ؟

Why id the (5 - 1) offense important ?

يعتبر الهجوم بطريقة أو بالاسلوب (٥ – ١) هى أفضل طرق أو اساليب الهجوم لأى فريق لديه بين صفوفه لاعب معد واحد، وذلك فإننا نرى أن كثيرا من المدربين يشعرون بأن الهجوم بنظام أو بأسلوب (٥ – ١) من أفضل أساليب الهجوم واكثر تأثيرا، لأن كل مهاجم من المهاجمين الخمس يضرب من لاعب معد واحد، وهذا الاخير لابد أن يعى حقائق هامة تتعلق بكل مهاجم من المهاجمين الخمس فمثلا، كيفية دخوله واقترابه من الكرة، ارتفاع الكرة، طريقة مرجحة الذراع الضاربة، على يد الضاربين، بعيدها عنها... الخ، حيث تصبح طبيعة ضرب كل مهاجم مألوف لديه وليس يحتاج للضبط وإصلاح فى كل مرة يعد له الكرة.

لذلك فإنه على المهاجمين ألا يقلقوا لمهام وجود المعد الثانى ضد أفراد الفريق، والذى نراه فى العادة يمتلك توقيت مختلف تماما فى الاعداد.

ويعتبر الهجوم بنظام (٥ – ١) هاما وعلى جميع المدربين والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة كذا اللاعبين أن يعطوا لهذا النظام إهتمام خاص، لانه يحقق خاصية لا تتوافر فى الطرق الهجومية الأخرى حيث يستطيع المعد أن يهجم عندما يتواجد فى الصف الامامى، وبالتالى فإن حرية الاختيار تكون مفيدة اللمسة الثانية.

وقد يهاجم البعض فى الوقت الحالى خاصية اللاعبين أو اللاعب قصير القامة، ولكننا نرى أن هذه الصفة من الممكن أن تكون خاصية ثالثة يميز بها اللاعبين فى هذه الطريقة، إذ إنه سوف يكون هذا اللاعب القصير لسبب ما نافعا للفريق اثناء تواجده فى الصف الامامى، فاللاعبين قصار القامة من الممكن أن يكونوا أكثر تأثيرا لو كانت الكرة المعدة بعيدة عن الشبكة *set off the net*، إلا هذه الخاصية يقابلها عيب واحد وهى أنه سوف يصبح من الصعب جدا عليه القيام بتنفيذ مهام حائط الصد، إذا كان فى دوران أو موقف قانونى يسمح له بذلك إلا إذا كان هذا اللاعب أو اللاعبين يستطيعون أن يعوضوا ذلك بأن يكون أو يكونوا وثابين ممتازين، كما يجب

أن ننوه إلى أمر هام الخاص بهؤلاء اللاعبين وهو إننى نعنى بقصار القامة، ليست هى تلك القامة القصيرة بصور مفرطه، لكن قصر القامة بالنسبة لمتوسط أطوال الفريق الواحد.

وفى الطريقة الهجومية بنظام (٥ – ١) يستطيع الفريق أن يوظف نماذج مختلفة متباينة من مهارة استقبال الإرسال، وذلك فى محاولة منه فى اخفاء *Statue of the setter* تمثال لاعب المعد واظهار كتمثال (بمعنى آخر إخفاء وفقه المعد الأخر فى مكانه كتمثال سواء كان ذلك فى الصف الامامى أو الخلفى).

وفى كثيرا من الاحيان ترتكب بعض الفرق المتنافسة خطأ كبيرا فى عدم مراقبة مثل هذا اللاعب (المعد *setter // Runner* العداء)، إذا عليهم بادئ ذى بدئ أن يحددوا مكانه أولا، كيفية تغلغله على الشبكة، هل هذا أعسر أم ايمن، طريقة إعداد... الخ، حتى لا يفاجئوا بمشاركة فى الهجوم بالكرة فى اللمس الثانية *the second contact*، وذلك عندما يكون هذا اللاعب أحد لاعبى الصف الامامى، والذى مرجعه سوء فهم وتوقع منهم بأنه دائما ما يكون هذا اللاعب موجود فى الصف الخلفى، وهنا إذ يصبح حق الاختيار ممكنا بالنسبة لهذا اللاعب للاشتراك فى الهجوم فى اللمسه الثانية من عدمه.

كيف تنفذ طريقة الهجوم (٥ - ١)؟

how to excute the (5 - 1) offense?

يلاحظ بأنه بمجرد ما يتسيد ويتقن الفريق الطريقة الهجومية (٢ – ٤) أو (٦ – ٢) كنظام أو اسلوب هجومى، فإنه يصبح تعليم الطريقة الهجومية بنظام (٥ – ١) سهلا وعادلا، أن تركيبه الحركة الخاصة بالطريقة أو النظام الهجومى (٥ – ١) نجد إنها تتضمن كلا الطريقان السابقتان (٢ – ٤)، (٦ – ٢)، والتى من خلالهما، نستطيع أن نطبق الطريقة المقدمة فمثلا فإننا نجد ثلاث دورنات من العدد الكلى للدورنات (٦ (ست) دورانات)، وخلال هذه الدورنات يكون اللاعب المعد لاعب صف خلفى، والتكوينات (التشكيلات) نفسها كما هى فى (٦ – ٢)، وخلال الثلاث لفات التالية يكون المعد هو أحد لاعبى الصف الامامى، والتكوينات أو التشكيلات هى نفسها كما فى طريقة (٤ – ٢) الدولية.

إستقبال الإرسال *Serve reception*

عندما يكون المعد في الصف الخلفي فإن نموذج التكوين أو التشكيل الخص باستقبال الإرسال كون مطابقا تماماً أو هو نفسه في طريقة (٦ - ٢) الهجومية، حيث نلاحظ اختيار المعد بجوار لاعب الصف الامامى، ويتحرك اتجاه الشبكة بمجرد ما تلمس الكرة لحظه الإرسال، لذلك يجب على اللاعبين أن يتذكروا دائما أهمية التركيز على اللاعبين المرسلين في الجهة العكسية من الملعب، وذلك طوال الوقت.

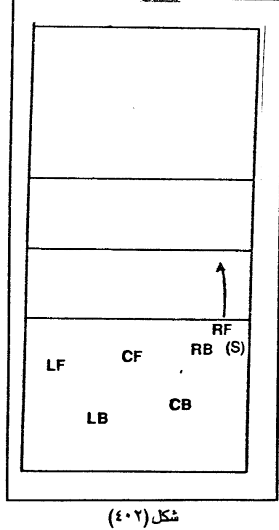
أيضا يجب على اللاعب المعد أن يكون في وضع أو مركز الاعداد *set position* عند استلام التمريرة *receiving the pass* (ويقصد بها تمريرة استقبال الإرسال)، وبعد ذلك على نفس اللاعب المعد أن يواجه الهجوم، ولا ننسى أن يتابع اعداده من خلال تغطيه الهجوم، وبعد التغطية يعدد اللاعب المعد (العداء) لمركزه في الجهة اليمنى من الملعب ومحضر أو يجهز نفسه لمهمة الدفاع ضد هجوم الخصم المضاد والمتوقع، *counter attack*.

وعندما يكون المعد في الصف الامامى فإن نظام أو اسلوب استقبال الإرسال يكون هو نفسه المستخدم أو المطبق في النظام الهجومي الدولي (٢ - ٤)، والذى فيه يستطيع اللاعب المعد أن يأخذ مكانا على الشبكة أو كما هو الغالب في تغلغله من مركز ما في الصف الخلفي وإلى الشبكة.

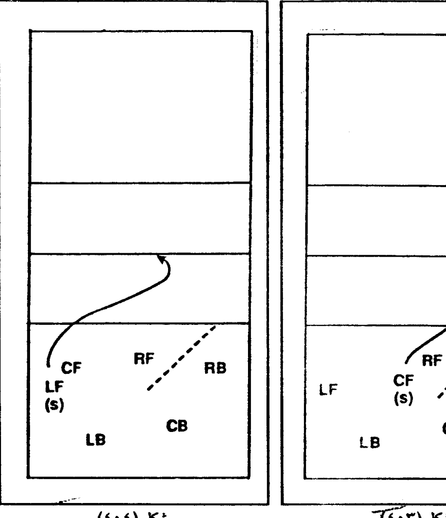
والدياجرامات والاشكال ٤٠٢/١، ٤٠٣/٢، ٤٠٤/٣ توضح الطريقة الثانية في تشكيل اللاعبين عندما يكون المعد في الصف الامامى، ويحاول فريقه أن ينكر أو يخفى *disguire* هذه الحقيقة.

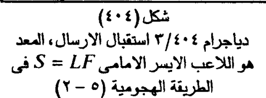
وعندما يحاول المعد أن ينكر هذا الموضع أو المركز، يجب على ذلك المعد أن يتأكد بأن اثناء اللحاق *over lapping*، والتغلغل على الشبكة الا يكون هناك بينه وبين اللاعب التالى أى تداخل وأن هذا لا يحدث بمعنى آخر ألا يصطدم مع لاعب أخر لا يعرف واجبات مركزه وتحرك بصورة عقوية اتجاه الشبكة بدلا من المعد .

ويمجرد لمس الكرة من لحظة الإرسال، يجب على اللاعب المعد يتظاهر أنه فى المركز الامامى الايمن، ويظل هناك حتى الإرسال التالى.



شكل(٤٠٢)





شكل(٤٠٣)
دياجرام ٢/٤٠٣ استقبال الإرسال، المعد هو اللاعب المنتصف الامامى ($S = CF$) فى الطريقة الهجومية (٥ – ١)

شكل(٤٠٤)
دياجرام ٣/٤٠٤ استقبال الارسال، المعد هو اللاعب الايسر الامامى $S = LF$ فى الطريقة الهجومية (٥ – ٢)

ملخص الدور الناجح لاستقبال الإرسال
Rule summury for successful serve reception

بالنسبة لجميع اللاعبين *All player's* :

على جميع اللاعبين ملاحظة مجموعة النقاط التالية لحظه استقبال الإرسال :

- يجب على جميع اللاعبين أن يقرروا وبسرعة قدر المستطاع والذى سوف يستقبل الكرة بمجرد ما تخرج من يد المرسل وتصل إلى الفريق المستقبل.
- على جميع اللاعبين أن ينادو على الكرة قبل عبورها مستوى الشبكة، ذلك لكى يفتحوا أو يفسحوا اللعب للاعب الذى سوف يلعب الكرة.

- كذلك يجب على هؤلاء اللاعبين أن يساعدوا فى النداء على الكرة خارج الحدود وذلك بالنسبة للاعبين الاخرين.

بالنسبة للاعبى الصف الإمامى *front row player* :

يجب على لاعبى هذا الخط أن يلاحظوا مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ هذه الطريقة :

- يجب على هؤلاء أن يسمحوا لتلك الكرات العالية عند مستوى الصدر أن تلعب بواسطة لاعبى الصف الخلفى.
- يجب على هؤاء اللاعبين (من الصف الامامى) ألا يتحركوا للخلف أكثر من خطوة واحدة للعب الكرة.
- أن ينادوا هؤلاء على الكرة وهى خارج الخط الجانبى للملعب.
- كما يجب أيضا على هؤلاء ن يكونوا مستعدين للتحرك للإمام بسرعة فى الارسالات القصيرة.

بالنسبة للاعبى الصف الخلفى *Back row player* :

يجب على لاعبى هذا الخط أن يلاحظوا مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ هذه الطريقة :

- يجب على هؤلاء أن يسمحوا للكرات التى فى ارتفاع مستوى الصدر أو أعلى من ذلك أن تخرج من حدود الملعب.
- يجب أيضا أن ينادوا على الكرة الخارجة (*out*) على الخط الجانبى بالنسبة للاعبى الصف الامامى وعلى نفس الجانب من الملعب.
- يجب على هؤلاء أن يكونوا أكثر خشونة من لاعبى المركز الايسر الخلفى *LF* // لمركز (٥) لحظه استقبال الكرة خاصة عندما تكون الكرة بينه للاعبان الخلفيان (*RB*) الايمن والايسر (*LB*)، ونقصد بالخشونة سرعة المناداة وشدة الصوت فيها وفى نفس الوقت اتخاذ قرار الدخول على الكرة.
- يجب عليهم أن ينادوا على الكرة التى فوق الخط النهائى للملعب (خط منطقة الإرسال الان) لتنبيه اللاعبان الخلفيان الآخران.

المعدين (بصفة عامة) *Setters (as agerral)* :

يجب على هؤلاء اللاعبين أن واعادة مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ هذه الطريقة :

- الا يستقبلوا الإرسال ابدا على الاطلاق ولا تحت أى ظروف.
- أن يقوم هؤلاء بالمناداه على الإرسال القصير *Short serves*.
- أن ينادوا على التمرير ويمدوا أيديهم لأعلى وقريبه من ارتفاع الشبكة حتى يكون كهدف للاعب الممرر (المستقبل للإرسال).
- على هؤلاء أيضا أن يواجهوا الخط الجانبى الايسر بالقدم اليمنى للإمام فى وضع مستقيم *stride position* ، (حيث يبالغ بعض المعدين فى الوقوف نصفا مع ثنى الركبتين).

بالنسبة للمعدين فى الصف الخلفى *Setters (Back row)* :

يجب على هؤلاء مراعاة مجموعة النقاط التالية عندما يتواجدوا فى الصف الخلفى :

- يجب أن يتحرك (المعد) اتجاه الشبكة بمجرد لمس اللاعب المرسل للكرة.
- يجب على المعدين أن يختفوا بجوار لاعبى الصف الامامى لكى يمنعوا اللاعب المرسل من توجيه الإرسال عليهم.
- يجب أن يجعلوا أعينهم باستمرار على اللاعب المستقبل للإسال وكذا على التمريره عندما يتحكوا من المركز الخلفى الأيسر.

تغطية المهاجم *Covering the attacker* :

فى النظام الهجومى (٥ - ١) عادة ما تكون التغطية كما هو الحال فى النظام الهجومى (٦ - ٢)، وذلك عندما يكون المعد فى الصف الخلفى، ويشق طريقه محدثا ثغره أو فتحه كما هو الحال فى النظام الهجومى الدولى (٤ - ٢)، وعندما يكون المعد فى الصف الامامى استند فى ذلك الى جاء فى الفصل (٢١) من هذا المرجع، حيث يطبق نظام التغطية (٢ - ٣) والمعتمد على ثلاث لاعبين يمثلون القوس الدائرى الأول، ولاعبان لملئ الفراغات البينيه فى القوس الثانى.

الكرة الحره (بدون اتجاه) (الطائشة) *The free ball*:

بمجرد ما يتم استقبال الكرة كذا تغطية المهاجم يستمر النموذج، ويلاحظ أن التكوين الخاص للطريقة الهجومية بنظام (٥ – ١) تكون فى العادة متشابهه أو متماثله لتكوين أو التشكيل الخاص بطريقة الهجوم بنظام (٦ – ٢)، خاصة عندما يكون المعد فى الصف الخلفى وهى نفسها متماثلة ومتشابهه بها أيضا للطريقة (٤ – ٢) الدولية، عندما يكون اللاعب المعد فى الصف الامامى (استند فى ذلك إلى جاء فى الفصل (٢٢)، وعندما يكون اللاعب المعد فى الصف الامامى فإن اللاعب الخلفى الايمن (*RB*) // لمركز (١) أن يتذكر دائما أن عليه سرعة التحرك اتجاه خط الهجوم لو كان اللعب اتجاه المركز الامامى، ويظل اللاعب الخلفى الأيمن (*RB*) فى مكانه ويظهر كأحد الذين من الصعب عليهم أن يتعلموا.

أخطاء الطريقة الهجومية (٥ - ١) *(5 - 1) offense errors*

إستكشاف إخطاء طريقة الهجوم (٥ - ١)
Detecting (5 - 1) offense errors:

كما سبق وأوضحنا أن طريقة الهجوم (٥ – ١)، هى طريقة مركبة تتضمن الطريقة الهجومية بنظام (٤ – ٢) الدولية وكذا الطريقة الهجومية بنظام (٦ – ٢)، وبسبب ذلك فإن الأخطاء المجمعه لهاتان الطريقتان، نراها ممتدة ومجمعه فى الطريقة التى نحن بصددها وهى طريقة (٥ – ١) الهجومية، خاصة خلال الثلاث دورانات الأولى وعندما يكون اللاعب المعد *Setter* فى الصف الإمامى فالاخطاء هى نفس الاخطاء الموجودة فى الطريقة الدولية (٤ – ٢)، وعندما يتوغل اللاعب المعد *Setter* من الصف الخلفى بالنسبة للثلاث دورانات الأخرى فإن الاخطاء سوف تكون نفسها الموجودة فى طريقة (٦ – ٢).

ولقد حاول المؤلف هنا فى ضوء ذلك صياغة بعض الأفكار الخاصة بالاخطاء الموقفيه التى تحدث فى العادة عند تنفيذ الطريقة الهجومية (٥ – ١) وذلك فى صورة جدول يوضح كل خطأ موقفى وأمامه تصحيحه المقترح، لكن هذا لا يمنع أن هناك أخطاء لم ترد هنا، لذلك يجب على المدرب أو المتخصص محاولة الانتباه لها وإستنباط التصحيح المناسب لها على نفس النسق الذى اشير إليه بعالية.

مع ملاحظة أن الاخطاء التي جاءت بوجود اللاعب المعد في الصف الامامى *Setter in frontrow*

الخطأ *Error* ⃠	التصحيح *Correction* (✔)
١ – المعد يستقبل الإرسال.	١ – يجب على اللاعب المعد أن يختفى على الشبكة ولا يستقبل الإرسال تحت أى ظروف حادثة. مهما كانت الاسباب.
٢ – الكرة الحرة (بدون اتجاه = الطائشة) تسقط بين لاعب من الصف الامامى ولاعب الصف الخلفى.	٢ – يجب على كلا اللاعبان الاثنان أن يتجها بعيدا عن الشبكة إلى خط الهجوم أو الـ ٣م بأقصى سرعة قدر الإمكان، ويتخذا وضع الاستعداد لملاقاه الكرة.
٣ – الكرة مرتدة بعيدة عن حائط صد الفريق المنافس وسقطت على الارض بجوار أو جنب المهاجم.	٣ – يجب على الثلاث لاعبين بجوار المهاجم سرعة اتخاذ وضع التغطية حول المهاجم.
٤ – اللاعب فى التكوين أو التشكيل (*W*) يقوم بالضرب من الخلف من خلال كرة تمرره.	٤ – يجب على جميع اللاعبن أن يفتحوا التشكيل (*W*) للاعب المستقبل، وذلك بالدوران مع مواجهة هذا اللاعب، حتى يتسنى لهم متابعة خط سير الكرة.
٥ – يسقط الإرسال داخل الملعب بين لاعبان.	٥ – يجب على اللاعبين المنفذين لمهام الاستقبال أن يصيحوا أو ينادوا على الإرسال مسبقا لحظه عبور الكرة.
٦ – الكرة ترتد بعيدا عن حائط الصد وتقع بين لاعبى التغطية ناحية الخط الجانبى.	٦ – يجب على لاعب التغطية والاقرب للخط الجانبى أن يجعل القدم الخارجية على هذا الخط (الجانبى)، ولا يلعب أى كرة تكون مرتدة من حائط الصد بعيدا وبجوار خط الجسم الجانبى.
٧ – اللاعب المهاجم يمنع لاعبى التغطية من لعب الكرة.	٧ – يجب على اللاعب المهاجم الا يلعب أى كرة تكون قد ارتدت من الصد، إلا إذا بقيت هذه الكرة بين المهاجم والشبكة.

Error ⃠ الخطأ	Correction (✓) التصحيح
٨ – سقوط الكرة الحرة (التى بدون اتجاه = طائشة) فى الملعب أمام المركز اللاعب الايمن.	٨ – إن يظل المعد فى المركز الايمن الامامى (*RF*) على الشبكة، وعليه يجب على اللاعب الايمن خلفا (*RB*) أن ينظم أو يعدل من مركزه لكى يغطى هذه المنطقة من الملعب.
٩ – اللاعب المعد يحاول القيام باعداد خلفا.	٩ – اللاعب المنتخب من (المعينين) للهجوم فى مركز (*CF* =٣) (*LF* = ٤) هما المنفذان ليس هناك مهاجم *RF*.

الاخطاء المتوقع حدوثها عندما يكون المعد فى الصف الخلفى

Setter in back row

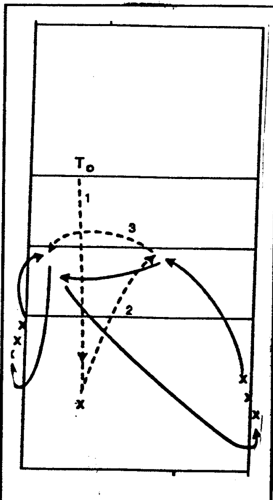
Error ⃠ الخطأ	Correction (✓) التصحيح
١ – الكرة الممررة *passing*، أو التى إستقبلت *digging*، تمرير دفاعى عميق، وصلت إلى الشبكة قبل المعد.	١ – فى حالة استقبال الإرسال يجب على اللاعب المعد سرعة التحرك اتجاه الشبكة، بمجرد ما يلمس اللاعب المرسل الإرسال، والدفاع ضد أى هجوم، على اللاعب المعد أن يتحرك على الشبكة من المركز الدفاعى، وذلك بمجرد ما يتضح هذا الهجوم سوف لا يكون المنطقة الخلفية اليمنى *right back area.*
٢ – الكرة المهاجمة (الهجمة) تهبط فى المركز الخلفى الأيمن، بدون ما يوجد أحد لاستلامها.	٢ – يجب على اللاعب المعد أن يدرك ويفهم أن المسئولية الأولى (الاساسية)، هى الدفاع، والمسئولية الثانية أن يوجه الهجوم.
٣ – اللاعب المعد، ولاعب المنتصف الامامى (*CF* = مركز ٣) *Cblide*، وذلك عندما يحاول أن يغطى أى هجوم.	٣ – يلاحظ أن لاعب المنتصف الامامى *Cf* يكون مفوضا على الشبكة للقيام بالهجوم السريع على قدر الإمكان وذلك فى حالات مجموعات الهجوم، مع ملاحظة لو ن هذا اللاعب لم يفوض عندئذ سوف *Colide* المعد مع هذا اللاعب، وذلك فى حالة تحرك كلاهما للتغطية.

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✔) Correction
٤ - الكرة الحـــرة (التى بدون اتجـــاه = طائشـة) وقعت بين لاعبى الصف الامـامى ولاعبى الف الخلفى.	٤ - على جـميع اللاعـبين الثلاث الذين فى الصف الامامى أن يتحركوا بسرعة وحتى خط الهـجـوم، ويعدلوا من وعـهم، ويجـهزوا أنفسهم للعب الكرة الحرة *The free ball*.
٥ - الكرة الثالثة *Athird ball*، فوق الشبكة وعبرت فى المركز الخلفى الايمن RB = لمركـــز (١) فى الصف الخلفى فى الشكل (W).	٥ - يجب على اللاعب المعد فى حالة الكرة الحرة (بدون اتجاه) لاتصال بجميع افراد الفريق، ويجب على لاعبى المنتصف الخلفى أن ينظم ويعدل من وضـعه وذلك فور توغل اللاعب المعد على الشبكة.
٦ - الإرسال يسقط فى نصف الملعب الأخر، بين لاعـبـان من الصف الخلفى فى تشكيل W.	٦ - اللاعب الخلفى الايسر (LB = مركزه) يجب أن يكون لاعب خـشن *aggressive* فى حالة استقبال الارسال وذلك عندما يكون الارسال بين اثنان من لاعبى الخلفى.

تدريب رقم (١٠٩) :

تدريب على تغطية الاعداد والتغطية

set cover and recover drill



شكل (٤٠٥)

– تنفيذ هذا التدريب يستدعى تواجد (٣) ثلاث معدين يتواجدوا فى المركز الخلفى الايمن = مركز (١) *The right back* (*RB*) *position*، ويجوار خط الجاب الايمن، بينما اللاعب الممرر *Passer* فى المركز الخلفى الايسر (*LB*) // مركز (٥) *The left back position*، ايضا يتواجد ثلاث ضاربين فى المركز الامامى الايسر(*LF*) // مركز // (٤)، هؤلاء جميعهم فى أحد نصفى الملعب.

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر يتواجد اللاعب المساعد كقاذف *As a tosser* (*To*) للقيام بمهمة قذف الكرات، وذلك من خلف خط الهجوم أو الـ ٣م.

– يقوم اللاعب (*To*) القاذف للكرات بقذف الكرة لتمر من فوق الشبكة اتجاه الممرر.

– على الاخير أن يقوم بتمرير الكرة إلى مركز اللاعب المعد على الشبكة بين مركز الايمن الامامى *RF* // مركز (٢)، مركز المنتصف الامامى *Cf* // مركز (٣).

– فى اللحظة وفى التو على أحد المعدين الموجود خلفا سرعة التوغل لشغل مركز المعد على الشبكة.

– يقوم اللاعب المعد (*S*) باعداد الكرة عالية وجهة الخارج للاعب المهاجم *Long out side set.*

– على اللاعب المهاجم الموجود فى أول قطار المهاجمين فى الناحية (*LF*) أن يتقدم لاتمام الضرب.

- فى نفس لحظة الضرب على اللاعب المعد أن يتابع الاعداد ويتحرك بسرعة لتغطية المهاجم، حيث عليه أن يصل إلى مكان التغطية، قبل لمس المهاجم للكرة (أنظر شكل (٤٠٢ج).
- اثناء الضرب على المهاجم أن يقف خارج محدود.
- بعد اتمام الهجوم بالكرة، يدور ويعود اللاعب المعد بسرعة إلى نهاية قطار اللاعبين المعدين الموجودين فى المركز الخلفى الايمن (*RB* // مركز (١).
- بينما يذهب اللاعب المهاجم بعد إتمام الهجوم إلى نهاية قطار المهاجمين.
- فى الحال يقوم اللاعب المساعد والقاذف للكرات بقذف كرة تالية إلى الممرر ويكرر نفس اسلوب اللعب مع المعد والمهاجم التاليين، على الفريق أن يستقبل (١٥) كرة مقذوفة.
- انظر إلى شكل (٤٠٣) لملاحظة أماكن تواجد اللاعبين وخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين.

أهداف نجاح التدريب *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ اللاعبين المعدين لعدد (١٢) محاولة اعداد هجومى ناجح من (١٥) كرة مقذوفة، شرط أن يتبع العدد محاولات تغطية وناجحة.

ب - محاولة تنفيذ (١٠) عشرة هجمات ناجحة من (١٢) محاولة هجومية.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

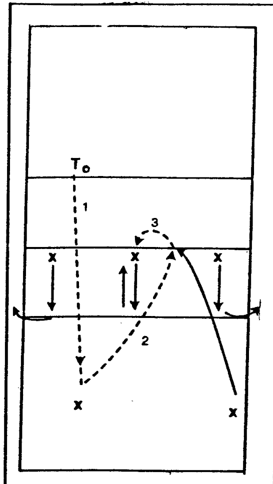
أ -/// إحسب عدد محاولات التمرير الناجحة مع التغطية.

ب -/// إحسب عدد مرات الهجوم الكلى.

تدريب رقم (١١٠):

تدريب على الهجوم عقب الكرة الحرة (التى بدون اتجـاه (أو الطائشـة)

Free ball attack drill



شكل (٤٠٦)

- لتنفيذ هذا التدريب يتطلب ضرورة تواجد (٦) ست لاعبين ثلاث مهاجمين، اثنان معدين، لاعب ممرر، يتواجدوا فى أحد نصفى الملعب، حيث يكون المهاجمين الثلاث فى مراكز الهجوم الاساسية (٢، ٣، ٤) على الشبكة فى تكوين الدفاعى (*W*)، حيث يكون المعد فى الجانب الخلفى الايمن *RB* // مركز (١)، بينما الممرر يبدأ من المركز الخلفى الايسر *LB* // مركز (٥).
- يقوم اللاعب القائم بقذف الكرات (*To*) من الجهة العكسية، بقذف الكرة، ويصيح أو ينادى بكلمة (*Free*) ثم يقذف الكرة اتجاه اللاعب الممرر فى المركز (*LB*) الخلفى الايسر، وعلى الاخير أن يمرر الكرة اتجاه مكان اللاعب المعد على الشبكة بين مركزى (٢، ٣).
- فى اللحظه وبسرعة يكون اللاعب المعد قد توغل من الخلف إلى الشبكة.
- يلاحظ أنه بمجرد سماع المهاجمين لكلمة (*Free*) عليهم وفورا السقوط (الرجوع) خلفاً للوقوف على خط الهجوم استعداد للضرب.
- على اللاعب المعد سرعة اتخاذ القرار ليوجه اعداده لاحد هؤلاء الثلاث مهاجمين الثلاث.
- يجب على جميع اللاعبين القيام بالتغطية، تنفيذ مهام الضرب.
- على الفريق أن يستقبل فى هذا التدريب عدد لا يقل عن ١٥ كرة مقذوفة.
- انظر إلى شكل (٤٠٦) لملاحظة أماكن تواجد اللاعبين وخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين.

أهداف نجاح التدريب *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– محاولة تنفيذ عدد (١٢) هجمه ناجحة جيدة من (١٥) كرة طائشة.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

– // عدد المحاولات الناجحة لكل من الهجوم والتغطية من إجمالى الكرات الحرة *Totul free balls.*

تدريب رقم (١١١) :

توغل المعد وتغطيه الجانب الايمن الخلفى

Setter pentration and right back covering.

– يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد عدد أربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب على النحو التالى مهاجم فى المنتصف الامامى (*CF*) // مركز (٣)، مهاجم أخر من جهة الخارج (المركز الخلفى الأيسر الامامى (*LF*) // مركز (٤)، لاعب يعد فى الامام، لاعب (*CB*) فى المنتصف الخلفى // مركز (٦)، يعد للإمام.

– فى الجهة العكسية وخلف خط الـ ٣م يقف اللاعب القاذف بالكرات (*To*) *Tosser*.

شكل (٤٠٧)

– يقوم اللاعب القاذف الصياح على الكرة والمناداه اثناء رمى الكرة بكلمة *free*، ويقذف الكرة إلى الركن الايمن الخلفى (*RB* // مركز (١) فى الجهة العكسية من الملعب.

- يتحرك اللاعب فى المنتصف الخلفى (CB) اتجاه الكرة ومحاولة إستلام الكرة وتوجيهها إلى مكان المعد على الشبكة بين مركزى (٢، ٣).
- فى حالة إشارة الكرة (Free)، على اللاعب المعد أن يتوغل على الشبكة باقصى سرعة.
- مع ملاحظة أنه على لاعب المنتصف الخلفى (CB) أن يعمل على تغطية المنطقة الخلفية اليمنى.
- على اللاعب المعد القيام بمهمة اعداد الكرة اتجاه لاعب المنتصف الامامى (CF // مركز (٣)، ليقوم على الأخير المهاجم مركز (٣) بالضرب السريع، أو يقوم المعد بعمل إعداد طريق للخارج *Long out side set* لمهاجم فى الخارجى يقوم الاخير يضربها ضرب هجومى قاتل.
- يجب على اللاعبين المهاجمين التقهقر إلى خط الـ ٣م عند سماع كلمة *Free*.
- انظر إلى شكل (٤٠٧) لملاحظة أماكن اللاعبين وخط سير الكرة كذا خط سير اللاعبين.

أهداف نجاح التدريب *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - على اللاعب فى المنتصف الخلفى (CB) محاولة تنفيذ (١٢) تمريره جيدة للمعد من (١٥) كرة مقذوفة.

ب - محاولة إستكمال المجموعة، وذلك بتحقيق الفريق (١٠) هجمات ناجحة من الـ (١٢) المعد.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

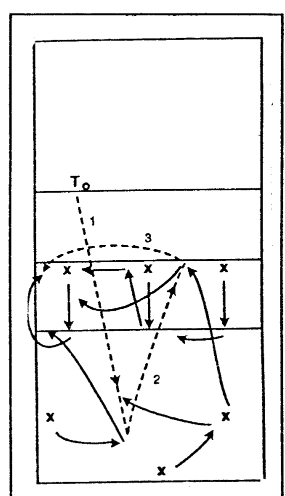
أ -// عدد التمريرات الناجحة إلى المعد.

ب -// عدد الهجمات الكاملة.

تدريب رقم (١١٢) :

تدريب على الكرة الحـرة (التي بدون اتجاه) (أو الطائشة)

Free ball drill



شكل (٤٠٨)

– يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد فريق مكون من ست (٦) لاعبين فى أحد نصفى الملعب وفقاً للترتيب التالى.

– الثلاث لاعبين فى الإمام يكونون على الشبكة فى مركز الصد الاساسية *RF* // مركز (٢)، *CF* // مركز (٣)، *LF*= مركز (٤)، بينما اللاعب المنتصف الخلفى *CB* // مركز (٦) يكون فى منتصف منطقة الدفاع، واللاعبان الايمن الخلفى والايسر الخلفى (*LB*، *RB*)، يكونا فى أماكن استقبالهن بجوار خط الجانبى على بعد ٢٠ سم، انظر شكل (٤٠٨).

– فى الجهة العكسية من نصف الملعب الاخر يتواجد اللاعب القاذف للكرات (*To*) خلف خط الـ ٣م وأقرب ما يكون بجوار خط للجانب الايمن.

– يقوم الاخير (*To*) بقذف الكرة سهلة وعالية لتعبر فوق الشبكة اتجاه فريق الست لاعبين.

– على الفريق الست لاعبين أن يتحركوا بسرعة داخل التكوين أو التشكيل (*W*) ليتسلموا الكرة ويعود للقيام بالهجوم مع تغطية المهاجم، انظر نفس الشكل لملاحظة كيفية تحرك لاعبى منطقة الهجوم، كذا كيفية منطقة الملعب الخلفى فى حالة الكرة الحرة *free ball*.

– على الفريق محاولة إستقبال (٥) كرت ثم يدور لفه أو دورة واحدة.

– يستكمل هذا التدريب حتى يدور جميع اللاعبين حول مراكزهم الاصلية التى بدوءا.

- انظر إلى شكل (٤٠٨) لملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين.

أهداف نجاحه *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٢٤) هجمه ناجحة مع التغطية من (٣٠) كرة مقذوفة.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

- // سجل عدد الهجمات الناجحة مع التغطية المحتملة.

تدريب رقم (١١٣):

تدريب على التغطية والتمرير الدفاعى العميق

Cover and dig drill

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد فريق مكون من (٦) ست لاعبين فى أحد جانبى أو نصفى الملعب متخذين شكل التكوين أو التشكيل (*W*)، مع ملاحظة تواجد اللاعب المعد *Setter* فى المركز المنتصف الامامى *Center (CF) forword position* // مركز (٣).

- فى الجانب الآخر من الملعب (فى نصف الملعب الآخر) يقف إثنان من اللاعبين للقيام بمهمة الصد الزوجى من المركز الناحية اليمنى الامامى *Rf* من الملعب وذلك على صندوق.

شكل (٤٠٩)

- فى نفس نصف الملعب يتواجد اللاعب المساعد (القاذف) للكرات خلف خط الـ ٣م.

– يقوم هذا اللاعب القاذف للكرات بالصياح أو المناداه بكلمة *Free* ويعقبها مباشرة رمية للكرة سهلة وعاليه لتعبر من فوق الشبكة.
– على الفريق الآخر (المتواجد فى التشكيل (*W*) أن يتحرك بسرعة ويستقبل الكرة الحرة التى من المفروض أن تكون بدون اتجاه) ويعدها مباشرة للهجوم.
– يتم الهجوم من الناحية أو المركز الامامى الايسر (*LF* // مركز (٤)، يقوم بقية اللاعبين بالتغطية باعتبار أن الكرة مرتدة من حائط الصد حيث يتحرك لاعب المنتصف الامامى (*CF*) // ٣، وكذا اللاعب المركز الخلفى الايسر (*LF*) // ٥ ليكونا قوس تغطية الأول تحت المهاجم، بينما لاعب المركز الايمن الامامى *RF* يسقط خلف خط ال ٣م ويشترك فى قوس التغطية الثانى ، كما يتحرك كل من لاعبى المنطقة الخلفية لايمن (*RB*)، ولاعب المنتصف الخلفى (*CB*) ليكونا قوس التغطية الثانى انظر شكل (٤٠٦) لملاحظة كيفية تحرك اللاعبين اثناء تغطية الكرة الحر.
– باستخدام التمرير الدفاعى العميق، والذى يعنى القدرة على الاعداد للهجمه الثانية يجب على اللاعبين أن يتخذوا الوضع الدفاعى العميق حتى يتسنى لهم تمرير الكرة إلى منتصف الملعب وإعادة ترتيب الهجمة الثانية.
– على الفريق أن يستقبل (٥) خمس كرات مقذوفة ثم يدور لفه أو دوره واحدة.
– هذا التدريب يستكمل حتى يعود جميع اللاعبين إلى مراكزهم الاصلية التى بدورانها الدوران.
– انظر إلى شكل (٤١١) لملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (١٨) تمرير عميقة *dig pass* وذلك من (٣٠) تمريرة عميق بعيدة عن حائط الصد المعاكس.

التسجيل *Score* :

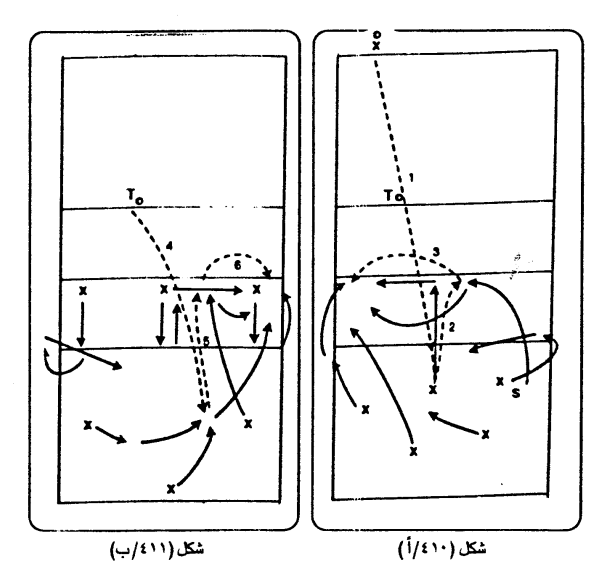
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ – // عدد مرات التمرير الدفاعى العميق الناجحة والتى ترتب عليها هجمه مرتدة ناجحة.

تدريب رقم (١١٤):

تدريب على الإرسال والكرة حرة (بدون اتجاه = طائشة)

Serve and free ball drill



شكل (٤١١/ب) شكل (٤١٠/أ)

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب ضرورة تواجد فريق مكون من (٦) ست لاعبين فى أحد نصفى الملعب يبدؤن بالتشكيل (*W*) انظر شكل (٤١٠/أ).
- اللاعب المساعد القاذف للكرات *Tosser = To* فى الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر خلف خط الـ ٣م.
- فى نفس نصف الملعب هذا تواجد اللاعب المرسل فى منطقة الإرسال الملغاه (أو على أى منطقة من خط الإرسال).

- لكلاهما القاذف للكرات (*To*) والمرسل معه كرة.
- يقوم اللاعب المرسل بأداء الإرسال اتجاه الفريق المكون للتشكيل (*W*) على الفريق هذا أن يستكمل الإرسال، ويمرر الكرة إلى المعد الذى تغلغل على الشبكة لتنفيذ مهام الاعداد ثم الهجوم، مع قيام ذات الفريق بالتغطية المناسبة ، فشكل (٤١١/أ).
- فى الحال يتظاهر الفريق الهجوم الحرة أخرى الآخر من خلال كرة مقذوفة عاليا من فوق الشبكة من اللاعب القاذف للكرات (*TO*) ويصيح أو ينادى بكلمة (*FREE*).
- على الفريق المستقبل أن يمرر تلك الكرة الـ *Free* ويبدأ هجمه ثالثة مع التغطية.
- يستكمل اللاعب بواسطة مرسل آخر، يتبعه باستمرار كرة حرة (طائشة).
- على الفريق الذى استلم (٥) إرسالات جيدة بالتناوب مع (٥) خمس كرات حرة (بدون اتجاه = طائشة) أن يدور بعد ذلك لفه أو دوران واحد.
- يستكمل الفريق المستقبل للإرسال والكرات الحرة الدورنات حتى يلف أو يدور جميع اللاعبين إلا أن يرجعوا إلى مركز البدء الأول.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهداف بنجاح يحسن إتباع الآتى:

أ - محاولة تنفيذ (٢٤) محاولة من (٢٠) كرة مرسلة يتم فيها الهجوم بعد الإرسال مع التغطية الصحيحة.

ب - محاولة تنفيذ (٢٤) محاولة من (٣٠) كرة حرة (بدون اتجاه) مستقبلة يتم الهجوم ايضا مع التغطية الصحيحة.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

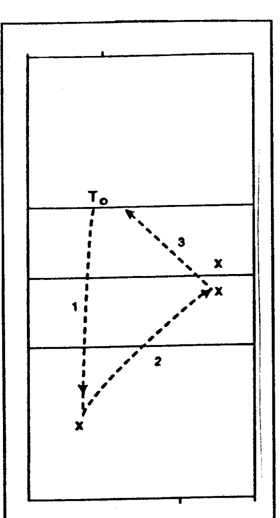
أ -// إحسب وسجل عدد مرات الهجوم المفاجئ من الإرسال.

ب -// إحسب وسجل عدد مرات الهجوم المفاجئ للكرات الحرة.

تدريب رقم (١١٥) :

تدريب اللاعب المعد على الهجوم من الكرة الثانية

setter attacks second ball drill



شكل (٤١٢)

- في أحد نصفي الملعب يقف لاعبي ممرر للقيام بمهام التمرير في المركز الخلفي الايسر *Left back position (LB) //* مركز (٥).
- بينما يقف اللاعب المعد *Setter* في المركز الامامي الايمن (*RF*) // مركز (٢).
- في الناحية العكسية من نصف الملعب الآخر يقف اللاعب القاذف للكرات (*To*) خلف خط الـ ٣م وعلى امتداد منطقة (١)، في نفس نصف الملعب يتواجد لاعب للقيام بمهمة الصد الفردي من المركز الايسر الامامي مركز (٤).
- يقوم اللاعب المعين على قذف الكرات، بقذفه الكرة لتعبر فوق الشبكة واتجاه اللاعب الممرر (*LB*)، الذي عليه أن يقوم بتمرير الكرة مستخدما *forearm pass* إلى المعد الواقف على الناحية الامامية اليمنى (*RF* = مركز (٢) على الشبكة.
- على الاخير (اللاعب المعد) القيام بالهجوم مستعملا أما :

* الهجوم ذو السرعة المحدودة *an off spedd spike*.
* أو هجوم القوى الموجه *Hard driven spike*.
* أو هجوم دنك ضرب بأطراف الاصابع مصاحباً (بحركة رسغ لاسفل) *dink spike*.

- يلاحظ عند تنفيذ المعد لهذه الأنواع أن يكون الهجوم مباشرة ناحية حائط الصد الفردي *Past blacker*، بينما هجوم *dink* يجب أن يكون اتجاه في منتصف الملعب المعاكس أو بجوار الخط الجانبي ويسار اللاعب القائم بالصد الفردي.

- يجب على اللاعب المعد اتمام الهجوم من (١٥) تمريرة.
- انظر إلى شكل (٤١٤) لملاحظة أماكن تواجد اللاعبين وكذا خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (١٠) محاولات هجوم ناجحة من إجمالى (١٥) هجمه.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

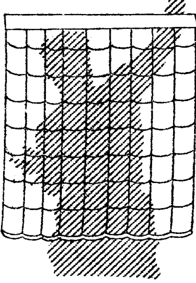
أ - // عدد مرات الهجوم الناجحة حسب شروط كل أنواع هجوم.

ب - // عدد مرات الهجوم بنوع *Off speed spike* .

جـ - // عدد مرات الهجوم *hard driven spike.*

د - // عدد مرات الهجوم *dink spike* .

٢٥ الفصل الخامس والعشرون



مواقف اللعب

Game Situation

التخصص *Specialization*

تنوع اللعب

Modified Games

اقتراحات تنوع اللعب



موقف اللعب *Game situation*

الآن وبعد أن تسيد فريق الكرة الطائرة لمجموعة المهارات الاساسية، وبالتالى أصبح مستعدا ولديه حرية الاختيارات للعديد من إستراتيچيات الهجوم والدفاع، وعليه فإننا نرى الآن ومن وجهة نظرنا أن مثل هذا الفريق أصبح مستعداً لخوض مباريات قانونية رسمية ضد أى فريق آخر منافس، إلا أنه من الضرورى هنا أن نوضح حقيقة هامة، والتى تتعلق بلحظة صدق لمدربى هذه الفرق، لحظة يكونوا فيها واثقين من أن ما بذلوه من جهة أنعكس على حالة الفريق، لحظة أطمئنوا فيها إلى تسيد الفريق السيادة الكاملة مقتنعين بالأداء المهارى لأفراده، الجميع داخل صفوف الفريق الواحد على مستوى عال من الإنجاز المهارى، ثم تأتى لحظة اتخاذ القرار، ولكى يتخذ المدرب أى قرار خاص بالفريق وكيفية خوضه لمثل هذه المباريات القانونية **يجب أن تكون النقاط التالية موضع مناقشة بينه وبين نفسه أو بينه وبين مساعديه، والتى من الممكن أن تتمثل فى الاتى :**

١ – أى نوع ونظامى هجومى سوف يطبقه الفريق ؟

٢ – أى نظام دفاعى سوف يحاول الفريق تنفيذه ؟

٣ – من ذا الذى سوف يكون المعد الاساسى للفريق ؟

٤ – من هم هؤلاء اللاعبين الاقوياء ؟

٥ – من هم هؤلاء اللاعبين الذين تمتاز إرسالتهم بالقوة والدقه ؟

٦ – من هم هؤلاء اللاعبين المتميزين دفاعيا ؟

٧ – ما هى نواحى القوة ونقاط الضعف فى الفريق المنافس ؟

٨ – من هو اللاعب الذى وقع عليه الاختيار لكى يكون قائد الملعب وذلك بالنسبة للالعاب التى تعتمد على الصياح أو المناداه لكل حالات *Free ball* (الكرة الحرة)، الإرسال الطويل والقصير *The short and long serve* .. الخ.

٩ – كيفية تحديد الاتصال بالفريق فمثلا عن طريق اللاعب المستبدل، أو عن طريق الوقت المستقطع *Time out* .. الخ.

إن اختيار المدرب للهجوم يعتمد فى المقام الأول على نوع ونمط *quality and tipye* اللاعبين الذين سوف يعملون على رفع مستوى الأداء الهجومى للفريق، فعلى سبيل المثال، لو كان لدى المدرب أربع (٤) لاعبين يتسمون بالقوة، بالطبع سوف

يفضل مثل هذا المدرب إستخدام طريقة الهجوم بنظام ٤ – ٢، وبالتالى سوف يكون هذا أفضل اختيار.

وفى حالة أخرى لو كان لدى هذا المدرب (٦) ست لاعبين يتمتعون بقوة الهجوم بالتالى فإن نظام الهجومى الذى يفضل فى مثل هذه الحالة هو النظام (٦ – ٢)، الذى بالتالى يتيح حرية إختيار أكثر *More options*، وفى هذه الحالة إذا قرر المدرب الاعتماد على مثل هذا النظام، هنا يجب على معدى فريق هذا المدرب أن يتسموا بالسرعة والقدرة على التنقل (بمعنى سريعى التأثير والتنقل *More mobile*).

أما بالنسبة للدفاع فإن مثل هذا المدرب نجد إن فريقه يحتاج إلى جميع لاعبى حائط الصد *The blockers* المتميزين لكى يستعمل أو يطبق نظام الدفاعى المعتادفى مثل هذه الحالات، بعكس لو كان ضمن هذا الفريق لاعب دفاع ضعيف ومعد يتسم بالبطء فإن إستخدام النظام الدفاعى (*3 - 1 - 2*)، يعتبر أفضل الاختيارات الممتازة لمثل هذا المدرب، وذلك بسبب أولا أن كلا اللاعبان الضعيف، والمعد البطئ يستطيعا أن يتخذا مكانها بجوار حائط الصد، وبالتالى فهى لا يستطيعا استقبال الكرة المضروبة.

والمعد أيضا له دور فى فكر المدرب، فذلك المعد يجب أن يمتلك المقدرة على الاعداد *setting ability* وأن تكون جميع نواع اعداده مقبوله ومعروفة لدى جميع المهاجمين، أيضا يجب على المدرب أن ينمى فىهذا اللاعب سمه المسئولية والقيادة، إذ يجب على هذا اللاعب المعد أن قادر على الأخذ على عاتقه قواعد قيادة الفريق، فهو غالبا ما يطلق عليه اللاعب المحرك للفريق *The dinomo player* إنه من الملائم والمناسب، والمفيد للفريق أن يخضع مدرب الكرة الطائرة تشكيل مراكز اللاعبين وأماكنهم فى بداية الاستراتيجية الملائمة سواء كانت هذه الاستراتيجية دفاعية أو هجومية، فمثلا هناك بعض المدربين يجب أن يبدأ إستراتيجيته الهجومية بأحسن لاعب يجيد الإرسال كغرض هجومى أولى، كما أن هذا المدرب أيضا يفضل أن يكون أفضل مهاجم فى مركز الايسر الامامى (*LF // LF*) مركز ٤) *The left forward pasition* أو، فى المركز الخلفى الايسر (*LB //*) مركز ٥) *The left back position*، وذلك بهدف أن بدء المدرب من هذه المراكز بهؤلاء اللاعبين يزيد من فرص تواجيههم على الشبكة عدةد أطول ولاكبر عدد من الدورتات.

أيضا نقطة أخرى يجب أن يعيها المدرب، وهى المتعلقة باستراتيجية الدفاع، حيث عليه أن يجعل أفضل لاعب دفاعى يبدأ من الاتجاه الايمن الامامى *The right froward position* أو الايمن الخلفى // مركز *The right back position*، مع مراعاة أن يكون أفضل لاعب ممرر فى الصف الخلفى.

والمعد *Setter* الاقوى يجب أن يكون أول واحد، ويتخذ وضع الاعداد مع مراعاة قواعده ولا يكتفى بذلك بل يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يعين قائداً عاماً للملعب، حيث يكون هو الوحيد الذى يتمتع بالصلاحية الأولى للإرشاد داخل الملعب ويفضل أن يكون متفردا لانجاح هذه الخطوة القيادية، إذ يجب أن يكون بطبيعته قائداً، كما لديه الاستعداد ليرشد ويوجه كل من الهجوم والدفاع فى أسلوب أو سلوك يتسم بالشدة والخشونة *agressive manner*، وليس يتسم بالرعونة.

إن مناقشة المدرب بينه وبين نفسه أو مع مساعديه للأمور المتعلقة باستراتيجية اللعب، ونمطه، والتى من خلالهما يظهر تنظيمه وهيئة اللعب التى قد تميز الفريق فيما بعد، يصبح من خلالها مثل ذلك الفريق مستعدا للعب منذ بدء وإختياره للأختيار الأول *The frist option* المرتبط بأخذ الإرسال أو الملعب، أو الاختيار الثانى *The second option* (الوجه الآخر من العملة) (أو القرعة).

وبمجرد ما تكون المباراة فى حيز التنفيذ يجب على جميع للاعبين الذى يتضمهم التشكيل أن يقوموا دائما فيما بينهم بالمناقشات الخاصة بالمكان (المركز) والذى من المفروض أن يتواجدوا، كذلك يجب أن تشتمل منافشتهم مسئولياتهم اتجاه هذه الأماكن والمراكز.

وتتميز لعبه الكرة الطائرة بالديناميكية والآثارة، فهى لعبه التحرك الدائم، والقيام بأخذ القرارات وذلك مع كل لمسة يقوم بها الفريق أو بواسطة الفريق المنافس، وبالتالى يجب عليك كمدرب أن تتوقع النتائج المتوقعة من فريقك خاصة إذا أتسم شغله للمراكز بالاستراتيجية الكاملة.

بينما، التهاون والاسترخاء فى عدم مناقشة مثل تلك الأمور السالفة الذكر فإن إستراتيجية هذا المدرب سوف تتسم بالضعف، وبالتالى فإن المناطق الضعيفة وكذا المفتوحة سوف تكون سمة هذا الفريق، وبالتالى سوف يكون هذا الفريق غير قادر على مواجهة هجوم الفريق المنافس ويجب أن نعى حقيقة هامة عند التطرق للمواقف

اللعبيبه واستراتيجية الفريق، فالفريق القوى أو فريقك القوى لا يستمر طوال المباراة، فملاحظة فريق الخصم للاعب ضعيف بين صفوف فريقك يعتبر أمر ليس بالهين، حيث يستغل الخصم هذا اللاعب فى توصيل الكرة اليه باستمرارأو إلى المنطقة المحيطة به.

ونصيحه أخيرة يجب على الفريق المتمتع بمثل هذه الاستراتيچيات الجيدة محاولة لعب جميع الكرات فى جميع مراكز اللاعبين، وإن دل ذلك إنما يدل على إتسام هذا الفريق بالقوة الكامنة والكاملة.

التخصص *Specialization*

يعتبر ترتيب الدوران (دوران المراكز) أحد الخصائص التى تميز لعبة الكرة الطائرة عن أى لعبه جماعية أخرى من العاب الكرة، فنلاحظ أن كل اللاعبين يدورون فى مراكز جديدة داخل نصف ملعبهم وذلك طوال الاشواط الملعوبة، وطبقا لقواعد وقوانين اللعبه، هذا يعنى أنه من الواجب على كل لاعب أن يعى ويتعلم الخصائص الخاصة والمختلفة التى تختلف باختلاف كل مركز من مراكز اللعب الستة، بمجمل القول المعرفة التامة بخاصية كل مركز.

وقديبدوا لنا أن مثل هذا الأمر بالغ الصعوبة، كما أنه قد يبدو أيضا مستهلكا لوقت كبير خاصة خلال موسم التدريب لاستيعاب، خصائص كل مركز، وذلك بسبب كثرة المعارف والمعلومات الخاصة بهذه المراكز الست.

وعلهى فقد يكون التخصص الخاص للاعبين أحدى الطرق التى تساعد على حل هذه المشكلة الصعبة، فاللاعبين دائما عليهم أن يتذكروا أهمية تواجدهم فى الوقت المناسب وفى المراكز الصحيحة خاصة أثناء استقبال الإرسال، وبعد الارسال من الممكن والمسموح به أن يتحركوا إلى أى مركز غير مراكزهم الاساسية داخل الملعب، ومع هذا الاستقبال فإننا نجد أن لاعبى الخط الخلفى لا يستطيعون تنفيذ مهام الصد أو الضرب من المنطقة الامامية المعروفة بمنطقة الهجوم، وذلك أيضا طبقا لقواعد اللعبه التى أقتصرت مهارات الضرب والصد على لاعبى منطقة الهجوم.

وبالتالى بمجرد ما تلمس الكرة فى حالة الإرسال (إرسال الخصم)، يمكن لهؤلاء (لاعبى المنطقة الخلفية) أو لاعبى الدفاع أن يبتدلوا ويغيروا (*Switch*) إلى مراكز

لعب أخرى بمجرد ما تلمس الكرة، وليس فى حالة الإرسال فقط، بل أيضا من خلال فريق الخصم المهاجم، أما فى حالة التمرير، فعاده يتم التبديل بعد ما تعود الكرة (إلى أى لمس الكره الخصم) من فو الشبكة.

وعادة ما يتخصص كل اللاعبين اثناء اللعب فى مركز واحد فى الملعب خاصة عندما يكونوا فى الصف الامامى أى فى منطقة الهجوم وفى مركز واحد آخر عندما يكونوا فى الصف الخلفى أى فى منطقة الدفاع بمعنى أخر ووالذى غالبا ما يطلق لمركز المعاكس للمركز الامامى غير مسموح لاى لاعب أن يلعب فى مركزين، وإذ حصل هذا سوف يترتب عليه إرباك الفريق بالتالى الارتباك المؤثر على مستوى الاداء.

ومن الملاحظ أيضا أن بعض فرق الكرة الطائرة تميل أو تفضل أن يحتفظ بمراكزاهم اللاعبين فى جانب معين من الملعب سواء كان ذلك فى الصف الامامى أو الخلفى (فى منطقة الهجوم أو الدفاع) أو بمعنى آخر لا يتبادلوا المراكز فاللاعبين ربما يلعبوا فى الجانب الايسر فقط // لمركز (٤) أو فى المنتصف الامامى // لمركز (٣) أو فى الجانب الايمن فقط // لمركز (٢)، مع ملاحظة أن كل واحد من هذه المراكز له خصائصه تميزه وتعتبر فى غاية الأهمية :

المعد *Setter*:

فالمعد عادة ما نجده يلعب فى الجانب الايمن الامامى *The right forward side*، وهو مركز فى غاية الأهمية تبدئ منه الأفكار الخاصة بألعاب الشبكة والتى إذا أجادها اللاعبين فإننا سوف نلاحظ أمراً غاية فى الاثارة، وعليه فمثل هذا اللاعب يجب أن يكون قائدا ومتميزا فى توزيعه لكرات، وذكيا فى التعامل مع المهاجمين، قويا فى حائط الصد (وهذا بالطبع مرتبط جحه اللعب)، ولا يكتفى بذلك فقط، فيجب أن يكون سريعا، جحه فى فهمه لمتطلبات مركزه، متفهم أيضا للفروض المطالب بها.

لاعب الجانب الايسر الامامى *The left side player*:

واللاعب فى هذا الجانب الايسر الامامى من الملعب، والذى يطلق عليه اللاعب الأيسر الإمامى ويرمز له بالرمز (*LF*) *Left forward player* والموازى لمنطقة أو

مركز (٤) على الشبكة، يجب أن يتميز بالقوة الضارية، دقيق فى ضرب الهجومى، خشن أثناء الضرب، ضارب يعتمد عليه، يجيد أنواع الضرب المختلفة من هذه الناحية مثل *The hard driver spike* ، أو الضرب بجوار الخط المعروف باسم *Down the line spike* ، هذا فى حالة الضرب الهجومى، والذى لا يكتفى بذلك فقط بل يمتد الأمر ليشتمل حالة الدفاع، فهذا اللاعب بجانب هذه الخصائص السابقة، يجب أن يتصف بالسرعة والرشاقة والمقدرة على الوثب ليتسنى له القيام بمهام الصد، كما يمتد دورة وخصائصه التى يمتز بها ليكون لاعب دفاع قوى خاصة أثناء التمرير الدفاعى العميق *strong digger* .

لاعب الوسط أو فى المنتصف الامامى

(Middle player) or center forward player :

واللاعب فى هذا المكان من الملعب، عادة ما يطلق عليه لاعب المنتصف الامامى ويرمز له بالرمز *(CF)* *Center forward player* ، وهذا اللاعب أيضا له خصائصه التى تميزه، فهو يجب أن يكون ممتاز ومتميزا فى التحركات الجانبية *ateral movement* ، لاعب سريع يعتمد عليه بصورة كبيرة أثناء الضرب من المنتصف الشبكة، وبالتالى يجب أن يكون ضاريا سريع قوى خاصة أثناء الاعداد لتلك الكرات المنخفضة، وفى الصد يجب أن يكون لاعب صد قوى، يتمتع بقوة التركيز والفهم والإدراك، فمتى يقوم بالصد الفردى *Single Block* ، ومتى ينفذ الصد الزوجى *double block* ، ومتى ينتظر زملائه الخارجيين، لاتمام الصد الثلاثى *Triple block* .

إن استخدام التخصص يسمح للمدرب فى العادة لان يضع اللاعبين حسب مواطن القوة التى تساعد فريقه مساعدة عظيمة، كما أن التخصص يجعل من السهل على اللاعبين أن يتعلموا طبيعة مراكز اللعب المختلفة، ولكن عليهم أن يتعلموا ويتفهموا ويتفوقوا لطبيعة وخصائص مركزين فقط بدلا من الست مراكز، كما أن من السهل أيضا عليهم أن يتدربوا عليها خلال دورتين أو لفتين فقط ليكونوا أكثر كفاءة وتأثيرا بدلا من التدريب على الست مراكز أو بدون كفاءة.

أن فريق الكرة الطائرة ذوى المهارات العالية والممتازة هو ذلك الفريق الذى يستطيع أفراده أن يتفهموا خصائص وطبيعة كل مركز، ولا يبقى على المدرب سوى

أن يشغل كل من هذه المراكز بما يتفق ويتلائم مع إمكانيات اللاعبين ليصبح كل منهم متخصص فى ذات المركز.

العلامات (الإرشادات) من أجل النجاح *Signaling for success* :

يعتبر الاتصال *The comuniation* فيما بين اللاعبين بعضهم لبعض أمر ضروريا لنجاح الفريق داخل ملعب الكرة الطائرة، وعادة ما يكون الاتصال بين اللاعبين بعضهم لبعض من خلال الإرشادات أو العلامات، وقد يخلط البعض بين الإرشادات أو العلامات والصياح، ولكن يجب مراعاة أن الفرق بينهم واضح فالارشادات أو العلامات تتعلق فى العادة باللاعب المعد حيث له إرشاداته الخاصة وكذا اللاعب المهاجم وأيضا له علاماته الخاصة، بينما الصياح، والمناداه، فعادة ما يكون من أغلب اللاعبين خاصة لاعب منطقة الدفاع وهو يختص فى معظم مجالات بالارسال حيث ينادى اللاعبين بكلمة قصير *Short*، أو طويل *long* والمقصود بذلك إرسال قصير أو طويل *Short or long serve*، كذلك يمتد هذا الصياح أو المناداه لكى يتضمن الكرة الحرة (التى بدون اتجاه) *The free ball* ... الخ.

ونحن نرى إنه من المهم لفهم هذه الارشادات أو الحركات يجب أن تكون متفق عليها بين اللاعبين لبعضهم لبعض، وفى حالة الاشارات التى تستخدم فى معظم الفرق وأصبحت شائعة هنا مسموح لأى فريق، أو المدرب أن يبتكرا ويتفق على ارشادات معينة بهدف إيجاد الاتصال الجيد بين اللاعبين بعضهم لبعض، كما يجب لفهم هذه الاشارات أيضا أو الحركات أو العلامات أن يصاحبها صوت عال، ولابد أن نضع فى الاعتبار أن أى حركة أو إشارة من اللاعب تكون بقصد توجيه الفريق.

إنه من المهم لكى نتفهم أو ندرك أن الحركة المعلن عنها بالكلام (الصياح) أفضل من الكلمات، كذلك أن أى حركة منفذة نتيجة علامة (اشارة) اللاعب تعتبر من الاشياء المبينة للفريق، مع ملاحظة لو أن اللاعب لم يكمل أى حركة مثلا (لم يعلن عنها بالإشارة لأى سبب أو لم يدركها أو يتضمها بأنها سوف تنعكس على حالة الفريق، ويصبح غير مُتوقعا لها، ولكى نتفهم ذلك نسوق المثال التالى، لحالة استقبال الإرسال :

* إذا تحرك أحد لاعبى الصف الإمامى، ولاحظ ذلك لاعب الخط الخلفى، فنجد أن من الواجب على الاخير (لاعب الصف الخلفى)، والذى بدأ أو تظاهر بأنه سوف

يستقبل الكرة، أن يوقف ذلك التحرك فوراً ويتحرك للاعب الصف الأول مهمة إستقبال الكرة، حتى إذا لم يصيح أو ينادى بكلمة (لى *Mine*)، وبالطبع سوف ينتج عن ذلك عدم إستقبال جيد أو لا استقبال على الاطلاق مما ينتج عنه بالتالى نقطة لصالح الفريق المنافس، والسبب فى ذلك مرجعه أنه مهمة استقبال الإرسال فى العادة تقع على عاتق لاعب الصف الخلفى، ثانيهما أن لم يعلن أو يتكلم عن قراره لاستقبال الكرة هذا بالإضافة إلى إحتمال أنه أيضا لم يمكن مهيأ أو غير متخذا للوضع الصحيح لاستقبال الكرة.

* ومن ناحية أخرى نجد أن معظم الاشارات أو العلامات (الفردية) المستخدمة، تطبق غالبا إذ كان الفريق متقدما، كما هو الحال فى حالة الانفتاح اتجاه الكرة *Opening up the ball*.

* بينما فى حالة قيام لاعب الصف الإمامى بالانفتاح للخلف (اتجاه الملعب الخلفى من منطقة الدفاع)، فإن هذه الحركة تبين لنا كخطة بأنه ليس هناك استقبال الكرة.

ختاما، فإننا نؤكد كما سبق وأشرنا بأنه يجب على كل فريق أن تكون لديه مجموعات أو سلسلة اشارات أفعاله *Aseries of verbal signals*، لكى يستطيع الفريق من خلالها إتمام عملية الاتصال بعضهم لبعض.

وسوف نستعرض هنا بعض الاشارات أو العلامات، التى من الممكن أن نساهم وتساعد الفريق، لكي يلعب أفراده كوحدة واحدة، ونحن ننصح بأنه يجب على اللاعبين أن يتعرفوا على هذه العلامات التالية لأهميتها :

١ - نادى أو صياح بكلمة (لى *Mine*) أو (كرة *Ball*) أو (انها لى *I Have it*)، إن مثل هذه الاشارات تستعمل عندما ينوى اللاعب لعب الكرة، ويجب على أعضاء الفريق أن ينادوا على كل كرة، مع ملاحظة أنه من المهم جدا أن تستخدم هذه الكلمات خاصة فى حالة استقبال الإرسال للكرة الأولى التى تعبر فوق الشبكة.

٢ - نادى أو صياح بكلمة (خارجة *Out*) لكى تبين أن هذه الكرة انها متجهه خارج حدود الملعب *Court boundaries*.

٣ - المناداه أو الصياح بكلمة (فى العمق *deep*) أو (قصير *Short*) لكى توضح أو تبين أن هذه الكرة يجب أن تستقبل بواسطة لاعبى الصف الامامى فى كلمة

(*Short*) أو لاعبى الصف الخلفى فى كلمة (*Deep*) .

٤ – المناداه بكلمة (ضرب لاسفل *dink*) أو كلمة (ضرب خفيف *tip*)، لكى نوضح أو نبين أن الفريق المنافس (الخصم) بأنه سوف يستخدم أنماط أو أنواع متباينة من الهجوم.

٥ – المناداه أو الصياح بكلمة (أعلى - أو - فوق *Over*)، وذلك فى حالة الضربة الثانية للفريق *The next hits* يجب أن تذهب أو لامحالة إلا أن تذهب إلى الفريق المنافس.

٦ – المناداه أو الصياح بكلمة (لمس *Touch*)، وذلك بمجرد ما أن تلمس الضربة الفرق المنافس (الخصم) . ولكنها سوف تعود أو ترجع إلى ملعب الفريق (فريقك) ونظل ناحيتك لكى تلعب بواسطة لاعبى الدفاع فى المنطقة الخلفية *Back cout defense* .

إن استخدام الفريق للعلامات أو الاشارات الموضحة بعالية بواسطة جميع اعضاء الفريق، عادة ما تكون ضرورية لمساعدة أعضاء الفريق لكى ينفذوا المعلومات بطريقة مناسبه وفى الوقت الملائم ولا يفوتنا أن نشير إلى دور اللاعب المعد *Setter*وأهمية استخدمه للعلامات أو الاشارات التى سوف تحدد هنا حيث نجد أن اللاعب المعد سوف يستخدم اشارات أو علامات خاصة بالنسبة للمراكز المختلفة، إن هذه الإشارات أو العلامات فى الغالب ما تكون ضرورية فى مساعدة جميع أعضاء الفريق فى نفس التشكيل المطلوب والمراد تنفيذه فى الوقت الملائم.

وفى حالة عدم استخدام المعد لاشارات اللعب هذه، ربما نجد هنا أن الفريق عليه أن يختار التحرك فى مراكز مختلفة وفى وقت واحد أثناء اللعب والتى فى العادة ما تكون هذه التحركات مرتبكة أو غير منظمة، والذى ينتج عنه عدم التغطية الكفاية.

وسوف نستعرض هنا مجموعة الاشارات المقترحة بالنسبة للاعبى المعد، والتى من الممكن أن تكون على النحو التالي :

١ – على المعد الصياح أو المناداة بكلمة (*Setter*) عندما يقوم باستقبال الكرة الأولى من فوق الشبكة، معناها مؤكد بأنه لا يستطيع تنفيذ اللمسة الثانية، أو الاعداد، فهذا سوف يعنى لفريق هذا المعد أنه يجب على فرد أخر من أفراد الفريق أن يقوم بالاعداد اتجاه الامام الايمن قدر الإمكان.

٢ – النداء أو الصياح بكلمة (النجده أو مساعدة *Help*)، وذلك عندما لا يستطيع اللاعب المعد تنفيذ اللمسة الثانية (الاعداد)، لذلك فإنه يجب هنا على أى فرد أو لاعب أقرب للكرة، تنفيذ اللمسة الثانية.

٣ – النداء أو الصياح بكلمة (بلوك - صد *Block*)، عندما يكون المعد محتاج مساعدة للدفاع ضد هجوم المنافس.

٤ – النداء أو الصياح بكلمة (فوق *Over*) بعد كل اعداد لكى تذكر فريقك ليغطى الهجوم القادم العالى *up coming attack*.

كما يجب على اللاعب المعد ألا ينسى أمرا هاما بالإضافة إلى تلك الكلمات السابق الاشارة اليها أن تكون هناك باشارات أو علامات عديدة متفق عليها لكل نوع من أنواع الهجوم سوف ينفذه، إذ أن هناك العديد والكثير من أنظمة الهجوم، كما انه ليس هناك مستوى محدود لعدد الأنظمة الهجومية المنفذة، كما هو الحال فى الكرة الطائرة بالولايات المتحدة الأمريكية.

وشبكة الكرة الطائرة *the net volley ball* من الممكن أن تنقسم إلى (٧ أو ٨) أو حتى (٩) مناطق، والنوع أو النمط الخاص بالاعداد عادة ما يوصف من خلال رقمين، والرقم الأول يفضل أن يطلق على المساحة أو المنطقة المحددة من الشبكة، والمقصود به أى مكان سوف يكون فيه الاعداد (الكرة المعدة) بينما الرقم الثانى يشير إلى الارتفاع الذى سوف تكون عليه الكرة وبالطبع يستطيع الفريق أن ينشأ أو يشيد طريقة اللعب الخاص به والتى تميزه ومن الممكن الاستعانة بالإشارات وردت فى هذا الكتاب، أيضا قد سبق لنا وأن ركزنا على الارتفاع الخاص بالاعداد والذى من خلاله يستطيع المعد الاتصال فقط من خلال (الاعداد) بالمهاجمين فمثلا لأى من المهاجمين سوف يعد الكرة، أى ارتفاع للكرة بتميزه اشارة إلى المهاجمين لكى يفكروا أى منهم هو المطلوب منه الهجوم، وطبعا هذا الامر يكون قد سبق التدريب عليه.

ولا ننسى دور المهاجم و المهاجمين، فالمهاجم الذى لا يشترك أو ينجز مهمة الهجوم يصبح غير قادر على تأدية المهارات المرتبطة بالهجوم إذ يجب عليه أن يتأكد من تحركه للقيام بالتغطية، شرط أن يكون هذا التأكد قبل ما يكون الاعداد قد حدث الفعل، لانه فى بعض الاحيان يحتاج اللاعب المعد أن يغير اتجاه الاعداد،

منفذا لتمريره ضعيفة *due to poor pass* ، أيضا هناك دورا آخر للمهاجمين يجب أن ننوه عنه، وهى المتعلق بالاستلام، إذ يجب على كل مهاجم أن يكون مستعدا لاستلام الاعداد حتى لحظة حدوث الاعداد للكرة بالفعل، وبعد ذلك يتحرك المهاجم أو المهاجميين إلى الاماكن المحددة لهم لتنفيذ مهمة التغطية.

تنوع (تنويع) اللعب *Modified Games*

فى معظم الأحيان كثيرا ما نجد أن فريق الكرة الطائرة الواحد والمتقدم فى عدد النقاط يقوم بتحوير أو تنويع مواقف اللعب المختلفة بهدف التشدد فى إثبات وإظهار نفس الدور الذى سبق وأن تدرب عليه، أو تحسين ما يختص بالهيئة الاساسية لاستراتيجية اللعب، ولقد سبق لنا الاشارة فى المرجع إلى أمثلة عديدة من هذه الاستراتيجيات من خلال مجموعة التدريبات السابق الاشارة اليها فى فصول الدفاع والهجوم، ومن أمثلة هذه التدريبات تدريب (٣) الخاص بتوغل المعد، كذا التدريبات الخاصة بتغطية الناحية الخلفية اليمنى كما جاء فى الفصل (٩)، والذى ركزنا فيه على اعداد وتدريب فكر اللاعب على التحرك السليم، وكذا تدريب فكر اللاعب على كيفية تغطية الملعب خاصة خلال المواقف المختلفة للكرة الحرة (التى بدون اتجاه *Free free ball*)، وبالطبع فى مثل هذه التدريبات يجب الا ننسى ان اللاعبين سوف يشكلون مفتاح اللعب فى التحرك هم الذين ينفذون مثل هذه المظاهر أو هيئات اللعب المختلفة التى يمكن التدريب عليها من خلال التنوع فى خلق أو إيجاد أنماط مختلفة من مواقف المباراة المستخدمة، **ولكى نتفهم ذلك نسوق الأمثلة التطبيقية التالية:**

- إجعل فريقين يتشكلون على نصفى ملعب الكرة الطائرة، مواجهين لبعضهم لبعض.
- إجعل هناك لاعب مساعد (قاذف للكرات) يكون مركزه خارج حدود الملعب على أحد جانبى الشبكة، وتكون مهمته امداد اللاعبين إمداد سخى ومستمر بكرات الطائرة.
- على كلا الفريقين البدء فوراً فى تكوين الاساس الدفاعى مع تواجد اللاعب المعد فى المركز الخلفى الايمن (*RB* // لمركز (١) أو منطقة (١).
- اللاعب المساعد الخارجى (كقاذف للكرات سوف ينادى بكلمة *Free* (أى كرة بدون اتجاه // طائشة)، ويقذف الكرة لتعبر الشبكة متجهة إلى الجانب الايمن وفى المنطقة الخلفية العكسية للملعب، وعلى الفريق الذى سوف يستلم الكرة المقذوفة

سرعة التحكم اتجاه الكرة الـ *Free* والدخول فى التشكيل الخاص بالكرة الحرة التى بدون اتجاه، فى نفس اللحظة يجب على اللاعب المعد فى نفس اللحظة ضرورة التحرك اتجاه الشبكة، ولاعبى المنتصف الخلفى التحرك بسرعة لتغطية المنطقة الخلفية من الملعب، أنظر التدريبات الخاصة بالكرة الحرة فى جزء تدريبات الدفاع التى وردت فى الفصل الخاص بذلك، وتستكمل المباراة حتى تصبح فيه الكرة *deed ball* ميته (موقوفه).

– فورا يكون هناك قذف أخر للكرة اتجاه الفريق نفسه يقوم بها اللاعب القاذف للكرات ايضا، ضمن مجموعة الكرات المقذوفة، ولكن مع تغيير الاتجاهات الجانبية، ويكرر الفريق نفس العمل بما يتناسب وحالة كل كرة.

ومن الممكن أن يكون هناك تسجيل لمثل هذه التدريبات، والذى يحتسب من خلال نقطة واحدة التى يستحقها الفريق الفائز لهذا السباق، ومن خلال محافظة لاعبه على نفس مراكز الدوران لاطول فترة ممتدة من اللعب، فإنه يصبح بالتالى لهم الأولوية والافضلية من خلال الاستجابة التامة لمسئولة مثل هذه المراكز.

هذه الزيادة لمثل هذه التدريبات التى تعتمد على ابقاء الفريق في الدوران الواحد أكبر فترة ممكنة تعتبر عظيمة الثمن والتقدير في تعليم اللاعبين أكثر من تلك المواقف اللعبيه والتى يلف أو يدور فيها الفريق لفه واحدة على كل جانب من جانبى الملعب.

ويلاحظ من خلال ما تقدم من الافكار الخاصة بالكرة الحرة *The free ball*، والذى يمكن اتباعه، هو التشديد على اثنان من الاساسيات الخاصة بمظهر استقبال الكرة الحرة أو الطائشة *the reception of a free ball* نظر لمساهمتهما فى إنجاح هذا للاستقبال لمثل نوعيه هذه الكرات أولهما :

أ – التشديد إلى ضروره تحرك المهاجمين ببطء بعيدا عن الشبكة ولا يدخلوا أو يحتلوا المركز إلا بمجرد استلام فريقهم للكرة الطائشة (التى بدون اتجاه) بصورة كامنة.

ب – ثانيهما، هو التشديد على ضرورة التحرك للإمام مباشرة داخل الجناح الخارجى الاقوى نوعا ما، وذلك بالاحرى عند تحركهم للخلف فى استقامة ثم فجأة يجنحوا للخارج، فهذا لا يعطيهم الوقت الكافى للدخول فى التشكيل الخاص بالكرة الحرة.

ويلاحظ فى كلا الموقفين السابقين إنه يجب على اللاعب القاذف للكرات فى الحالة (أ) أن يوجه الكرة مباشرة إلى الاتجاه الخاص بالمهاجمين المهاجمين على خط الهجوم، حتى يعطيهم الفرصه لتصحيح موقفهم، بينما فى الحالة (ب)، نجد إنه يجب على اللاعب القاذف للكرات أن يقذف الكرة إلى الجانب الايمن أو الايسر وللإمام *To the right or the left forward*، ولكن بصورة أكثر إلى اتجاه المنتصف *To ward the center* الملعب عنه فى إتجاه الخط الجانبى أو الاجناب.

اقتراحات أخرى خاصة بتنوع اللعب

Other suggested game modifications

- ارسل (٥) خمس إرسالات متتالية من جانب واحد، أى من أحد نصفى الملعب (يراعى أن تكون الإرسال متعاقبة بطول خط منطقة الإرسال) بغض النظر عن النتيجة المحققة لهذه الإرسالات فى هذه السباق *The rally*، ثم يعقبها (٥) خمس إرسالات أخرى من قبل الفريق المعاكس هذه (٥ – ٥) إرسالات التى قدمت أو قدمها كلا الفريقين يمكن أن تستمر فى كل (٦) دورانات.
- يمكن أن يحسب التسجيل من خلال احتساب نقطة لذلك الفريق الذى يكسب الرالى (السباق) والذى سوف يعرف باسم سباق الخمس إرسالات *The five rally serving*.
- ولا ننسى عند تطرقنا لمواقف اللعب دور الدفاع، وللتدريب على مهارات الدفاع والتكوينات الدفاعية، يستطيع المدرب أو حتى المدرس ومن خلاله وقوفه على صندوق فى ركنى الهجوم فمثلا من المركز الامامى الايمن *RF* // لمركز (٢)، كذا المركز الإمامى الايسر // لمركز (٤)، وهى المراكز الهجومية الخارجية، أن يقوم بضرب الكرة على أحد الفريقين (الفريق المعاكس له) ويستطيع المدرب أن يشكل أو يصمم ضربة على أحد المراكز المخصصة أو المعينة وذلك لعدد معين من المحاولات، وينتقل إلى أحد المراكز الأخرى، أو يقوم خلال هذه المحاولات اتجاه مركز معين بتنويع الضرب مع كل محاولة، ومثلا بعد (٥) هجمات (كرات مضروبة) يستطيع الفريق أن يدور دورة واحدة، كما يمكن له أن يقوم بتسجيل وذلك عن طريق اعطاء نقطة واحدة لذلك الفريق الذى يفوز بهذا السابق *The rally*.

- أن الحرص يجب أن يؤخذ فى الاعتبار من خلال اللاعب المعد عند تنفيذ هذا التدريب، فمثلا لا يقوم بالاعداد إلى المركز الذى فيه المدرب واقفا على الصندوق المقابل.

وبعد أن تطرقنا إلى الأمثلة العديدة والسابقة والتى أوضحت لنا كيف يستطيع الفريق أن يتدرب على المواقف المنافسة أو كما يطلق عليها مواقف عراك المباراة *The scrimmaga situation* ، والمطلوب من اللاعبين معدين ومدافعين، وكذا مهاجمين أن يركزوا جهدهم على مظهر أو الهيئة التى تتعلق بالمباراة، وحتى تصبح هذه الهيئة أو المظهر الذى ينفذوه إستراتيجية يتسم بها هذا الفريق.

صحيح أن لكل مباراة أو لقاء استراتيچية الخاصة به لذلك يجب على كل المدربين أن يعمل باستمرار ويضيف من إحتمالات أخرى تنفذ وتحدد بواسطة تركيبات أساسيات ابتكارية فقط *The creativity of the imstnector* .

(٢٦) الفصل السادس والعشرون

خطوات للنجاح فى الكرة الطائرة

Steps to Success

activity Series

إختيارات لعب المباراة

Game play choices

وسلسلة نشطه من الاختيارات

Series activity of options

نجاح معدل مباراتك التقييم الذاتى

خطوات النجاح فى الكرة الطائرة

Steps to success activity series

إختيارات لعب المباراة *Game play choices* :

تعتمد خطوات النجاح فى الكرة الطائرة على عدة خطوات فرعية ورئيسية، متكاملة ترتبط ببعضها البعض فالخطوة الأولى تمهد للثانية والثالثة تعتمد على الثانية وهكذا حتى أربعة وعشرون خطوة وذلك فى صورة مجموعات من الأنشطة المركبة المرتبطة باللعبه فى تناسق وتناغم تام، بدء من الخطوة الأولى المختلفة فى تعليم نماذج تحركات اللعب ثم الخطوات المرتبطة بمهارة أنماط التمرير المختلفة فالارسال فالضرب ثم الصد يتخللها، مزج لمهارتان ثم تتدرج بها إلى أن تصل إلى مزج أو خلط (٦) مهارات مركبة، فى سلسلة مهارية نشطة تجعل اللعبة تتميز بالديناميكة والاثارة خاصة إذا ارتبطت هذه السلسلة النشطة من المهارات وبعد أن تسيدها اللاعبون بالمتطلبات الخططية (التكنيكية) سواء الدفاعية أو الهجومية.

وفى كل مرة تأتى الكرة إلى فريقك من الخصم (من نصف الملعب الأخر) من الفريق المنافس يحتم عليك (اللاعب أو اللاعبين المستلمين لهذه الكرة) أن تقرر وبسرعة الطريقة المثلى للعب الكرة لكى تستطيع أن تكمل التحويل من الدفاع الى الهجوم فى اسلوب يتسم بالمقدرة والجدارة (أو فى نمط يتغلب عليه الجدارة) وذلك قدر المستطاع.

إن القرار الذى ينحصر فى كيفية استقبال الكرة والتعامل معها، يعتمد فى المقام الأول على الكرة التى عادت من الفريق المنافس اتجاه ملعبك، هنا يجب عليك أن تكون قادرا على تنفيذ تركيبه الثلاث ضربات (اللمسات *The three hit combination*)، فعلى اللاعب أن يقرر كيف يكون شكل الكرة هل هى : تمريرة *Pass* ؟ أو اعداد *set* ؟ أو سوف تكون كرة هجومية *Attacking ball* ؟ علما بأن هذا القرار يتكرر فى كل مرة يتسلم فيها فريقك الكرة.

عموما فليس من المنفعة للفريق أو مصلحتك أن تقوم باعادة الكرة إلى ملعب الخصم (المنافس) من اللمسة الأولى فهناك وقت واحد، وكل على حال، فإنه ف حالة إعادة الكرة الى ملعب الخصم من اللمسة الأولى فإن ذلك سوف يكون مؤثرا إلى حد

ما خاصة إذا ما استغل الخصم هذه الكرة المعادة من اللمسة الأولى.

شرط فى ذلك أو تكون الكرة القادمة من ملعب الخصم أو الفريق المنافس عالية، بينما فى حالة ما أخرى تكون الكرة العائدة سهلة وقريبة من الشبكة فيجب على فريقك فى الحال أن يقوم بضرب الكرة فى المنطقة (*Spike it back*) الخلفية ومثل هذه الكرات يطلق عليها (*Free ball*) أو الكرات التى بدون اتجاه // الطائشة).

مثل هذه اللعبه تكون نسبتها عالية فى اللعب (*High percentage*) وعادة ما ينتج عنها نقطة (عادة ما تنهى بنقطة) أو كرة خارج الملعب لصالح فريقك خاصة إذا ما أعاد فريقك هذا النوع من الكرة الى الفريق المنافس. ولكن مع ملاحظة أن عليك أن تتوقع أيضا نفس الاستجاب، إن إعادة اللمسة الأولى إلى ملعب الخصم (الفريق المنافس) فى اسلوب أو شكل سهل يمثل أو يدل على رداءه أو سوء الإلمام بقواعد اللعبة وأصولها وإذ لم تكن مثل هذه اللعبة قد وضعت *Placing* مكانيه أو موضوعية، أو لعبت الكرة فى مكان عميق فى المنطقة الخلفية أو فى أحد أركانها.

اللمسة الثانية من الممكن أيضا أن تكون مؤثرة. مثل الضرب خاصة إذا ما كان المعد فى الصف الامامى (المعد أحد لاعبى الصف الإمامى) - أو إذا ما أتخذ اللاعب المهاجم مركز جيد (معين) يسمح بضرب الكرة الممررة.

إنه من الأهمية الكبيرة أن يقوم اللاعب المهاجم بعمل اتصال لهذه النية (نية الضرب) مع المعد ينتج عن هذا تحقيق نتيجة سواء نقطة أو بخروج الكرة لصالحه من ملعب الخصم.

كما يمكن أن تكون هذه اللمسة الثانية مؤثرة جدا فى حالة إذا قام المعد بإعادة الكرة بطريقة ضرب بأطراف الاصابع لاسفل بقوة *dinking* من أعلى الشبكة جدا من الممكن حدوثه سواء كان اللاعب المعد فى الصف الامامى أو الصف الخلفى (أو أحد لاعبى الصف الامامى أو الخلفى).

المعد (فى الصف الخلفى) (*The row setter*) يجب أن يكون حريصا فلا يلعب الكرة مستوية فى أعلى الحافة العليا للشبكة - معنى يجب المعد الموجود فى الصف الخلفى عدم لعبه الكرة مستوية أعلى الحافة العليا من الشبكة لأن هذا سوف يكون لعب غير سوى أو غير منطقى *Illegal play*.

تكملة تركيبه ضرب أو لمس الكرة ثلاث لمسات يكون هو الأكثر تأثير أو يستعمل بكثرة أو بأغلبية طوال هذه الوقف.

اللاعب المعد الأنيق *Asmart setter* هو ذلك اللاعب الذى يحاول أن يجعل فريق الخصم أو المنافسين دائما فى موضع التخمين وذلك بتنوعه فى الهجوم ولهذا عادة، يبعث أو يرسل اللمسة الثانية من أعلى الشبكة.

ولو مثل هذه اللعبة لو استعملت ونفذت على أكمل وجه، سوف تكون فى الغالب أكثر تأثيرا *Ineffective* ولقد حاول المؤلف وضع قائمة لمجموعة من المهارات لكل من المدرب والمدرس تحتوى على العديد من الاختيارات وعليه فى القائمة التى نحن بصددها نجعل لك كمدرب حرية الاختيار (أنسبها حسب حالة اللمسة من اللمسات الثلاث أو بمعنى أخر تترك لك حرية إختيار انسبها للأداء، وحسب ايضا ما يفرضه الموقف.

اختيارات لعب المباراه

١ - حرية اختيارات مهارات الهجوم

offensive skills optionses

أولا : **استلام الكرة - اللمسة الأولى**
Frist contact - receiving

فى حالة الإرسال *serve* **:**

إما إن تستخدم :

١ - التمرير من أسفل باليدين معا *Forarem pass*.

٢ - التمرير العميق بين واحدة *Dig with one arm*.

٣ - التمرير من أعلى الرأس *Over head pass*.

والذى غالبا ما يكون قانونا (*Often illegal*) ونشاهد فى الكرات المفاجئة وفى المستوى اللاعبين الممتازين :

بينما : **كرة حرة (بدون اتجاه)**
Free ball **طائشة**

إما أن تستخدم :

١ – ضرب *Spike or hitting*.

٢ – تمرير من فوق الرأس *Over head pass*.

٣ – التمرير من أسفل باليدين معاً *Fore arem pass*.

حسب اتجاه الكرة والى أى مكان، وحسب وضع اللاعب... الخ.

أما بالنسبة : **الضرب بأطراف الاصابع لاسفل** ***Dink***

١ – التمرير من أسفل باليدين معا *Forearm pass*.

٢ – تمرير دفاعى عميق (منخفض) باليدين *Dig with two arms*.

٣ – تمرير دفاعى عميق بيد واحدة *dig with one arm*.

٤ – تمرير دفاعى عميق والدحرجه أو تمرير دفاعى عميق مع الانبطاح *Dig and Rall or Dig and sprawl*.

ثانيا : **اللمسة الثانية ـ الاستقبال** ***Second contact - Receriving***

فى حالة التمرير : **التمرير** ***Passing***

إما إن تستخدم :

١ – الإعداد للضارب *Set to spiker*.

٢ – ضرب أعلى الشبكة *Spike over the net*.

٣ – ضرب الكرة *dink* أعلى الشبكة *dink over the net*.

٤ – التمرير من أسفل باليدين معا للضارب *Forearm pass to spiker*.

ثالثا : **الاستقبال من اللمسه الثالثة** ***Third contact receiving***

رابعا : **الاعداد** ***set***

من الممكن أن يتخذ الأشكال التالية :

١ - الضرب من فوق الشبكة *Spike over the net*.

٢ - ضرب الكرة بطريقة الدنك أعلى الشبكة *Dinkover the net*.

٣ - ضرب سريع جدا فوق الشبكة *Off speed spike over the net*.

٤ - ضرب هجومى بدون وثب مع مكان موضعى جيد *Spike her with no jump and good placement*.

٥ - التمرير من أسفل باليدين معاً أعلى الشبكة (بدون توصيه) *Froearm pass over the net (not recomendel)*.

مع ملاحظة أن يكون هذا اللاعب المعد *Setter*، إما متفهماً للانواع التى يفضلها اللاعبين المهاجمين، (أو الضاربين)، كذا واعيا لقدرات كل واحد منهم، ولا يكتفى بذلك فقط بل أيضا على كيفية دخول ذلك اللاعب المهاجم، وأخيرا إلا ننسى بعد بصره بالنسبة لنصف الملعب الأخر (ملعب الخصم).

خامسا : مهارات سرعة الاستجابات الدفاعية
Defnsive skill responses

وتتمثل في مجموعة المهارات التالية :

أ - استقبال الضرب *Receivring a spike*

بالنسبة للاعبى الصف الإمامى
Front row

وهؤلاء من الممكن أن يتخذوا التشكيلات التالية :

١ - اثنان وثلاثة اشخاص للصد *Three or two person block*.

٢ - شخص واحد للصد *One person block*.

٣ - لا يوجد صد *No block*.

٤ - مكان الكرة الحرة (التى بدون اتجاه // الطائشة) *free ball position*.

بالنسبة للاعبى الصف الخلفى
Back row Players

وعلى هؤلاء عند تواجدهم فى الصف الخلفى التقيد بتنفيذ الآتى :

* تمرير الكرة عميقا مع الحفاظ عليها فى ملعب الفريق *Dig the ball and keep it in your own side.*
* أو تمرير الكرة عميق مع إرسالها من فوق الشبكة وجعلها مرتدة أوجعلها فى وضع (مكان) يسمح لها بالارتداد *Dig the ball and send it over the net and in bounds.*

ولا يكتفى بذلك فقط ولكن باستطاعه فريقك إن يزيد ويعظم، ويرفع من قدراته لكى يجعل اختياراته فى اللعبه التى يختارها من الالعاب السابقة صحيحة ومتعددة من خلال توقعاته حركات (*actions*) والخاصة بالفريق المنافس.

ويفضل فى هذه القدرات قراءاتها مقدما من جانب الفريق إذ كان فى موقف دفاعى أو العكس لو كان فى موقف هجومى مع ملاحظة أن تحاول جعل هذه القراءات والتى ينوى الخصم أن يبدأ بها فى نصف ملعبه الخاص به على أن يكون ذلك واضحا وسريعا القرار وهذا سوف يجعلك إيجابيا فى البعد عن الحراسة *Cought off gourd* المفروضة عليك أن فريقك يحتاج الاتصال المناسب (والملائم لأى *Clues* مفاتيح تستطيع من خلالها قراءة العاب فريق المنافس.

ايضا يجب على فريقك أن يكون فى وضع يسمح له بالتعامل مع الكرة وإلا وبمرور الوقت سوف تلمس الكرة وتضرب من اللمسة الثالثة خلال الخصم، نظر لافتقاد ما أثير سابقا وذلك فى حالة إذا ما كنت فى وضع أو مكان غير مناسب أو الملائم أو ربما تكون متأخراً جدا فى الوصول أو التعامل على الكرة.

خلاصة *Summary* :

الآن ويفرض أن جميع اللاعبين قد تمكنوا من استيعاب الخطوات المختلفة فى تعليم الكرة الطائرة حيث أن كل خطوة من هذه الخطوات المتقدمة تساعد على التقدم فى اللعب ولا يكتفى بذلك فقط بل سوف نتناول فى بقية هذا الفصل الوارد بعض

المعارف والمعلومات المهارية التى تساعدك فى إستيعاب كل شئ عن الكرة الطائرة.

وفى هذه المرحلة تكون بذلك قد تسيدت مجموعة المهارات والاستراتيچيات المختلفة للعب والتى تفيدك وترفع من مستوى التحضير الجيد للتدريب أو التمرين الناجح خاصة فى تلك المواقف المشابهه لمواقف المباراة.

أن أملنا فى أن تكون هذه المعارف تسمح لك بمنعه اللعب وتسجيل رغبتك لكى تستمر فى التحسن من خلال التمرينات أو التدريبات المقترحة وخبرات اللعب.

سلسلة نشطه من الاختيارات

نجاح معدل مباراتك
Rating your Game success

أن أفضل مكان لكى تختبر مهاراتك بعد أن تكون قد تسيدت هذه المهارات أن تقف على المعلومات والمعارف الخاصة باللعبه وتعرف معدلاتك التقيمية لهذه المعلومات وذلك فإن تتخيل نفسك داخل اللعبة *with in your* أن معدل النجاح فى هذه المعلومات والمعارف هذه يمكن أن يكون أما بواسطتك (اللاعب) أو بواسطة المدرب أوالمدرس أو مساعد المدرب، وهذه المعلومات والمعارف التى نتضمنها والمشار اليها بأسفل تعتمد على مجموعة من المفاهيم أو المعانى والتى نوصى بتطبيقها (عند اللاعب بنفسه أو عند طريق تقيم المدرب له) :

التقييم الذاتى *Self Evaluation*

لكى يقوم اللاعب بعمليه التقييم لنفسه يجب أن يعود للخلف شرط أن يكون قد شارك فى ثلاث مباراايات، بمعنى أخر أن يكون لعبت ثلاث مباريات على الاقل) وحتى تستطيع أن تكتب هذا المعدل اختار الاجابة المناسبة الملائمة لكل سؤال بوصف أحسن أداء لك وذلك عن طريق الاختيار المتعدد :

١ - أنا نموذجى فى الارسال (إذ لكى يكون الارسال نموذجيا *Typicalhy*) يجب أن تتجه :

أ - إلى المكان الاكثر استراتيچية فى ملعب الفريق المنافس (الخصم).

ب – إلى الجهة العكسية بين لاعبان (بين إثنان لاعبين) .
جـ – إلى اللاعب الضعيف فى ملعب الفريق المنافس.
د – إلى داخل ملعب الفريق المنافس (الخصم) .

٢ - أنا سوف أسجل - ٪ فى الاختبار التحريرى الذى يتناول إلى القواعد الاساسية بنسبة :

أ – ٩٠٪ ب – ٨٠٪
جـ – ٧٠٪ د – ٦٠٪

٣ - أنا سوف أسجل - ٪ في اختيار (لتحريرى) الذى يعطى الآراء (أو الأفكار) الخاصة بالتكتيك، الاستراتيجية، (استراتيجية اللعب)، وذلك بنسبة :

أ – ٩٠٪ ب – ٨٠٪
جـ ٧٠٪ د – ٦٠٪

٤ - عند استقبالى للإرسال فإن نموذج تمرير الكرة الخاص بى يكون :

أ – إلى منطقة هدف.
ب – إلى منتصف الملعب. (إلى منضدة مكان الاعداد ولكن ليس تماما) .
جـ – وفى حالة إذا لو *Settable* هذا يجعل فريقى يرسل الكرة إلى ملعب الخصم بشكل كرة طائشة *free ball*.
د – ضعيفة جدا لدرجة أن فريق الخصم المنافس يكون *awarded an ace* مكافأته لى بنقطة (أس) مما يجعل فريق الخصم يقرر هذا (*Ace*) .

٥ - أقوم بالثناء أو بالمدح علي اللاعبين الاخرين من الضاربين أو ذوي المجهود فى :

أ – فى مجمل الأوقات (فى جميع أوقات اللعب) .
ب – معظم الوقت.
جـ – أصفق له.
د – أعمل شئ على الاطلاق.

٦ - أنا أضرب فى العادة الى :

أ – إلى منطقة مفتوحة فى ملعب الفريق المنافس.

ب – بين اثنان من فريق الخصم.
جـ – على يمن حائط صد الفريق المنافس أو على يمين لاعبى دفاع الخصم فى الصف الخلفى.
د – *out of bounds* خارج الحدود أو داخل الشبكة.

٧ - عندما أنوى لعب الكرة أنادى عليها بكلمة.

أ – دائما ب – معظم الوقت
جـ – *Seldom* (أصفعه على يده) د – ابدا

٨ - إذا قام أحد أفراد الفريق فجأة بالنداء على الكرة فإننى أدع هذا الشخص يلعبها.

أ – دائما ب – معظم الوقت
جـ – أصفق له د – أبدا فى لعبها

٩ - عندما العب اللمسة الثانية أنا أقوم لعمل الآتى :

أ – أعداها للضارب ب – تمرير من أسفل باليدين معاً للضارب.
جـ – ابعتها (الكرة) من فوق الشبكة د – ارتكب خطأ.

١٠ - عن استقبال الكرة الحرة (بدون اتجاه) الطائشة (*free ball*) أقوم بعمل الآتى :

أ – أضربها إن أمكن.
ب – أمررها باستخدام التمرير من اسفل فوق الرأس للمعد.
جـ – أمررها باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً.
د – أبعثها من فوق الشبكة.

١١ - فى أى وقت أقوم بعمل تمرير دفاعى عميق لكره مضروبه *dig aspike* أقوب بـ :

أ – أظل ثابتا على قدمى واستعمل كلا اليدين.
ب – أظل ثابتا على قدمى واستعمل يد واحدة.
جـ – أقوم بعمل غطس أو دحرجة له تطلب الامر ذلك.
د – أقوم بعمل دحرجة أو غطس سواء تطلب الامر ذلك أولا.

١٢ - عندما يكون فريقى مدافعا أقوم :

أ – بقراءة طريقة لعب الفريق المنافس وأعد نفسى فى أحسن وضع ومركز دفاعى.

ب – أعد من وضعى أو مركزى فى نفس النقطة *At the same spot* كل مرة.

جـ – أدخل إلى الوضع أو المركز متأخر وأجد صعوبة فى عمل اللعب.

د – أراقب لعب الفريق المنافس ولا أدخل إلى المركز (الدفاعى) أبداً.

١٣ - عندما يستقبل الفريق (فريقي) الإرسال أقوم بـ :

أ – الانفتاح، فتح اللعب (*Open up*) واتجه إلى الكرة ثم بعد ذلك أخذ وضع الاستعداد للعبه التالية.

ب – اراقب الكرة التى فوق كتفى ثم بعد ذلك أخذ وضع الاستعداد.

جـ – ا أراقب الكرة ولكنى فى الحال أخذ وضع الاستعداد للعبه التالية.

د – لا اراقب الكرة ولا أقوم بأخذ وضع الاستعداد للعبه التالية.

١٤ - عندما أتقدم إلي الإمام ويقوم فريقى باستقبال الكرة الحرة *Free ball* فأنا :

أ – أتحرك إلى الخلف فى خط مستقيم حتى خط الهجوم والعب الكرة أو أجنح للخارج للاستعداد لضربها *Swing out to spike its*.

ب – أتحرك إلى الخلف فى خط مستقيم لخط الجانب والعب الكرة و، أو أظل أو أمكث فى مركزى.

جـ – أتحرك بعيدا عن الملعب لاكون مستعدا للهجوم، ولا أظهر (شبه متخفيا) حتى لا أكون مرغم للعب الكرة.

د – أظل فى مكانى على الشبكة، أدور وأراقب فريقى وهو يلعب الكرة.

١٥ : عندما يقوم الفريق (فريقي) بضرب الكرة أقوم بعمل الآتى :

أ – بسرعة أتحرك لتغطية الضارب، وأعد نفسى فى وضع منخفض قبل ضرب الكرة، أو أكون مستعا للعب الكرة بعيدا عن حائط الصد (المرتدة من حائط الصد).

ب – اترك لتغطيه الضارب ولكننى لا أستعد قبل ضرب الكرة.

د – أظل واقفا فى مكانى الرئيسى (الأول) وأنتصب واقفا *Aplound* عندما يقوم فريقى بضرب جيد.

١٦ - عندما أرسل على عمل الآتى :

أ - (٩) تسع إرسالات ناجحة من عشرة (١٠) محاولات.

ب - (٧) سبع إرسالات ناجحة من عشرة (١٠) محاولات.

جـ - (٦) ست إرسالات ناجحة من عشرة (١٠) محاولات.

د - (٥) خمسة أو أقل إرسالات ناجحة من عشرة مجهدة *effort* للفريق الآخر.

١٧ - عند مرور كرة حرة (بدون اتجاه) *Free ball* أنا أعمل (//) تمريرات ممتازة *Perfect* إلى منطقة الهدف من عشرة محاولات :

أ - (٩) تسع محاولات.

ب - (٨) ثمانى محاولات.

جـ - (٧) سبع محاولات.

د - (٦) أو أقل عدد محاولات.

١٨ - عندما أستقبل الارسال أنا أمرر (// رقم) إلى منطقة الهدف من عشرة (١٠) استقبالات :

أ - ٨ محاولة استقبال   ب - ٧ محاولة استقبال.

جـ - ٦ محاولة استقبال   د - ٥ أقل محاولة استقبال.

١٩ - عند أقوم بصد ضرب هجوم من الفريق المنافس أنا أقوم بصد عدد ، مرات ناجحة من عشرة.

أ - ٤ أربع مرات صد   ب - ٣ ثلاث مرات صد.

جـ - ٢ مرتين صد   د - ١ أو أقل.

٢٠ - عندما أقوم بالضرب الهجومي (أنا أقوم بوضع الكرة (موضعيه *Placing*) (//) داخل ملعب الفريق المنافس (//) من (١٠) محاولات لهذا النوع من الكرات :

أ - ٨ ثمانى كرات موضعية أو مكانية.

ب - ٧ سبع كرات موضعية أو مكانية.

جـ - ٦ أو ٥ ست أو خمس كرات موضعية أو مكانية.

د - ٤ فأقل كرات مكانه.

ملاحظات المؤلف :

* الاختيار أ - هو أحسن الاختيارات .
* الاختيار د - هو أقل تفضيل .
* بعد الانهاء من (٢٠) قسم أحسب مجموع ما سجلته .

النقاط :

وذلك باعطائك ٣ نقاط فى حالة الاجابة بالاختيار (أ)
أعطى لنفسك (٢) نقطتين فى حالة الاجابة بالاختيار (ب)
أعطى لنفسك (١) نقطة واحد فى حالة الاجابة بالاختيار (جـ)
أعطى لنفسك (صفر) صفر فى حالة الاجابة بالاختيار (د) .

* وتكون درجتك النهائية هى عبارة عن مجموع هذه النقاط التى سجلتها فى (٢٠) قسم من محاور الاسئلة .
* نستطيع أن تعرف معدلك على نحو الآتى :

المستوى النسبى	التقدير
+ ٥٠ - ٦٠	لاعب ممتاز
+ ٤٠ - ٤٩	لاعب جـيـد جـدا ولكى لا تزال هناك *Room* للتحسن
+ ٣٠ - ٣٩	لاعب جـيـد لكن يجب المواظبـة على التدريب
+ ٢٠ - ٢٩	لاعب ضـعـيف مع وجـود كم كـبـيـر من فراغات الفنية يستدعى التحسن بنسبة كبيرة .
+ ٠ - ١٩	يحتاج إلى تعلم الاساسيات فى اللعبة

وقد يمتد الامر ليشتمل التقييم المدرب أو المدربين المساعدين، وهذا أمر ضرورى يهتم به المدرب أو المدرس دون حساسية موقفه كمدرب أو مدرس لان الهدف الاساسى هو :

تقييم المدرب أو المدرس ***Teacher evaluation*** **:**

* الان إسأل زميل مدرب لك، مدرب آخر، مساعد المدرب لكى يراقب ادائك على الأقل ثلاث مرات عند التدريبات أو المباريات المتتالية.
* يجب على القائم بالتقييم أن يسجل إجابتك المهارية فى ورقة التسجيل الموضحة فيما بعد.

ورقة تسجيل تقييم المدرب *Game score sheet*

الاسم :

ضع العلامة المناسبة للأداء المهارى والتى لاحظتها على اداء الدارس أو المتعلم أو حتى فى موقف المباراة، بمساعدة العلامات أو الدرجات الشفوية *Slach* المناسبة لو كان أداء الدارس صحيح ايضا فى العمود الاخيريكون لديك مجموع التواريخ الثلاثة.

على سبيل المثال أفرض أن اللاعب قام (٦) ارسالات فى المباراة ولو كانت أربعة من هذه الإرسالات صحيحا وتحرك فى ملعب أرض الخصم، فعندئذ مكون تكون الارقام المناسبة + + + + – –

المجموع كذا من كذا	التاريخ المرة الثالثة	التاريخ المرة الثانية	تاريخ المرة الأولى	المهارة
				إرسال Serve
				تمرير Pass
				الإعداد Set
				الهجوم Athack
				ضرب بأطراف الأصابع *(A) Dink*
				ضرب سرعة محدودة *(B) off speed*
				ضرب موجه قوى *(C) Hard driven spik*
				صد Black
				تمرير عميق *Dig*
				دفاع فردى Indivedual defense
				دحرجة *Rall*
				الانبطاح مع تمدد الجسم *Spraml*

1 - Americam Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (1988).. NAGWS Volleyball Guide. Reston, VA : Author.

2 - American Alliance for Health, Phsical Education, Recreation and Dance. (1969). Skills test manual : Volleyball for boys and girls. Reston, VA : Author.

3 - Bertucci, B., & Hjippolyte, R. (Eds). (1984). Championship Volleyball drills (Vol. 1). Champaign, IL : Leisure Press.

4 - Bertucci, B., & Korgut, T. (Eds) (1985). Championship Volleyball drills (Vol. II) Champaign, IL : Leisure Press.

5 - Cherebetiu, G. (1969). Volleyball techniques. Hollywood, CA : Creative Sports Books.

6 - Coleman, J. E. (1976). Power Volleyball. North palm Beach, FL : The Athletic Institute.

7 - Dougherty, N.J. (Ed.) (1983). Physical education and Sport for the secondaey school student. Reston, VA : American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

8 - Egstrom, G.H., & Schaafsma, F. (1980). Volleyball (3rd ed). Dubuque, IA : Wm. C. Brown.

9 - Ejem, M., Buchtel, J., & Johnson, K.M. (1983). Contemporary Volleyball. Huntington Beach, CA : Volleyball Plus.

10 - Fraser, S.D. (1988) Strategies for Competitive Volleyball. Champaign, IL : Leisure Press.

11 - Gozansky, S. (1983). Championship Volleyball

Techniques and drills. West Nyack, NY : Parker.
12 - International Volleyball Federation Coaches manual. (1975). Vanier, ON: Canadian Volleyball Association.
13 - Keller, V. (1977). Point, game and match San Francisco, CA: United States Volleyball Association Publications.
14 - Lucas, J. (1985). Pass, set, Crush Volleyball illustrated. Wenatchee, WA: Euclid Northwest Publications.
15 - Matsudaira, Y. (1977). Winning Volleyball Vanier, ON: Canadian Volleyball association.
16 - Peppler, M.J. (1977). Inside Volleyball For Women. Chicago, IL: Henry Regnery.
17 - Prsala, J. (1971). Fundamental Volleyball Contacts. Vanier, ON: Canadian Volleyball Association.
18 - Sandefur, R. (1970). Volleyball. Pacific Palisades, CA: Goodyear.
19 - Scates, A.E. (1984). Winning Volleyball drills Boston: Allyn and Bacon.
20 - Scates, A.E. (1976). Winning Volleyball (2nded). Boston: Allyn and Bacon.
21 - Scates, A.E., & Ward, J. (1975). Volleyball (2nded). Boston: Allyn and Bacon.
22 - Selinger, A., & Ackermann - Blount, J. (1986). Arie Selinger's Power Volleyball. New York: St. Martin's Press.
23 - Slaymaker, T., & Brown, V. (1970). Power Volleyball. Philadelphia: W.B. Saunders.

24 - Smith, R.E. (Ed). (1987). United States olleyball Association Official guide. Colorado Springs, CO: United States Volleyball Association Publications.
25 - Tennent, M. (1977). Volleyball team play. Vanier, ON: Canadian Volleyball Association.
26 - Thijpen, J. (1974). Power Volleyball for girls and Women (2ne ed.) Dubque, IA: Wm. C. Brown.
27 - True, S.S. (ED). (1988). 1988 -89 Official High School Volleyball rules. Kansas City, MO: National Federation of State High School Associations.

تم بحمد الله

رقم الإيداع
٧٣٢٢ / ٢٠٠٠
I. S. B. N.
977 - 5946 - 06 - 9